

مرفق (۱)

اختیار لکاء

## اختبار كاتل للذكاء

### كراسة الأسئلة

#### إعداد

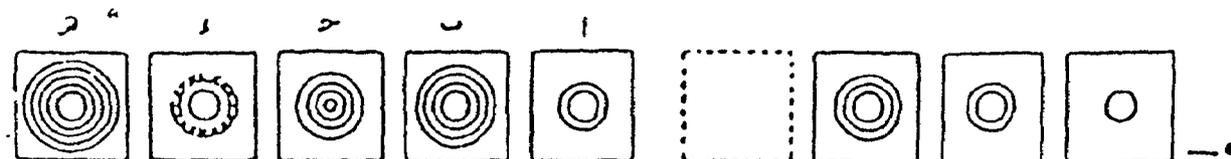
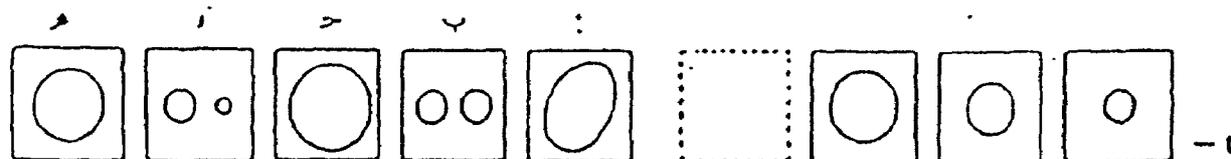
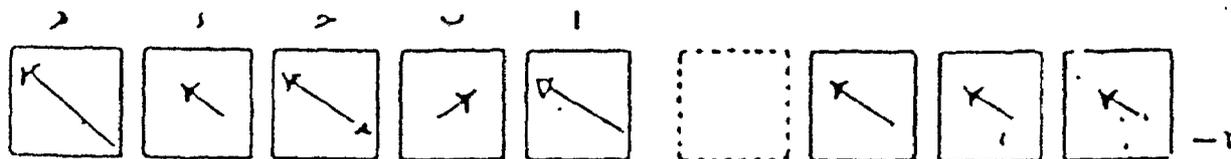
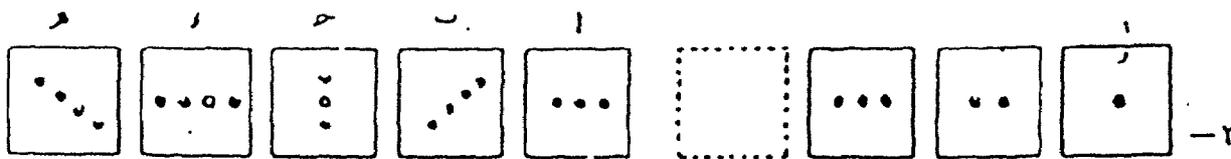
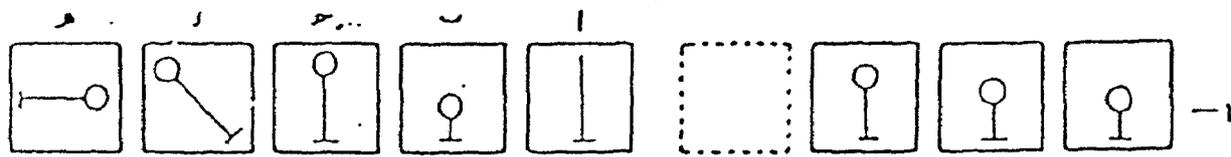
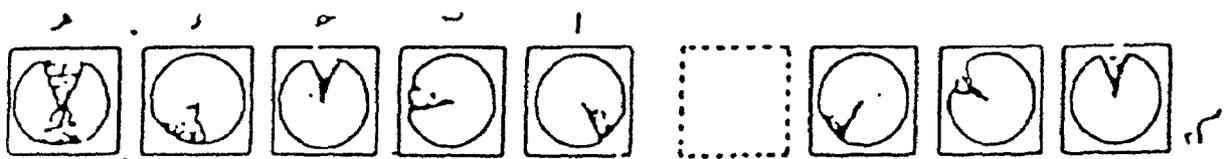
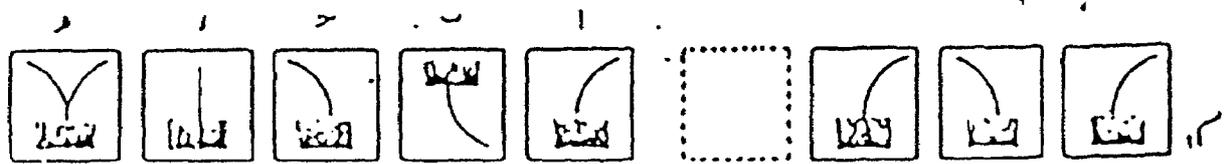
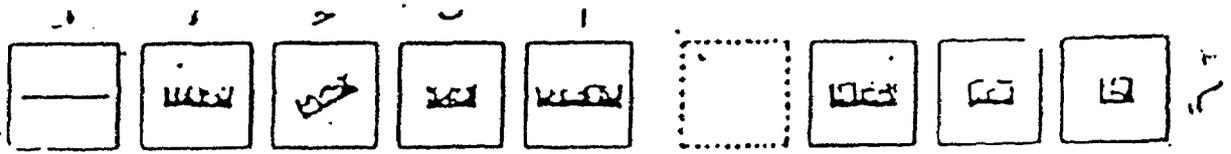
دكتور / أحمد عبد العزيز سلامة    دكتور / عبد السلام عبد الغفار

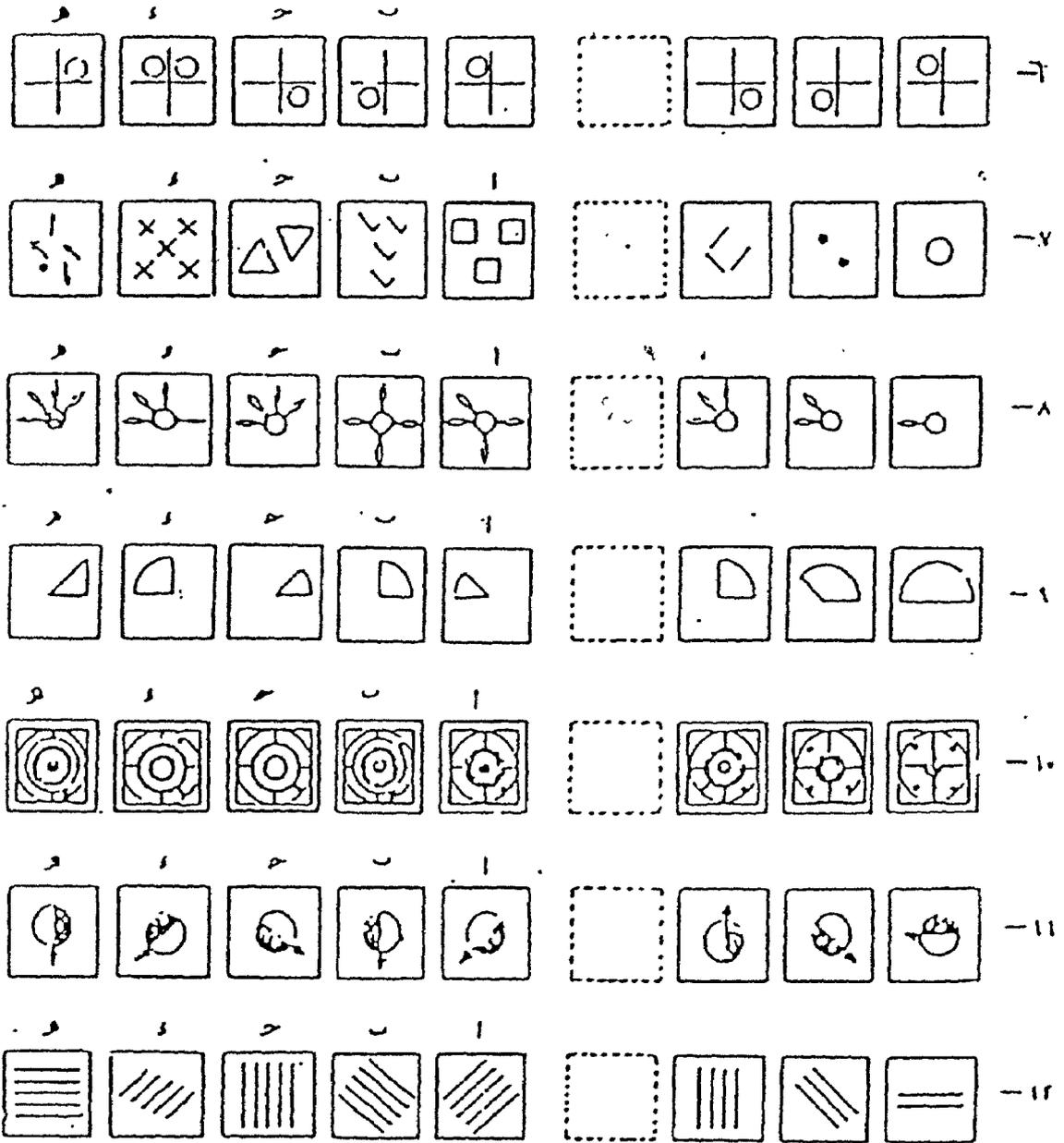
القاهرة

١٩٧٠

الجزء الأول  
الاختبار الأول

إمثلة:



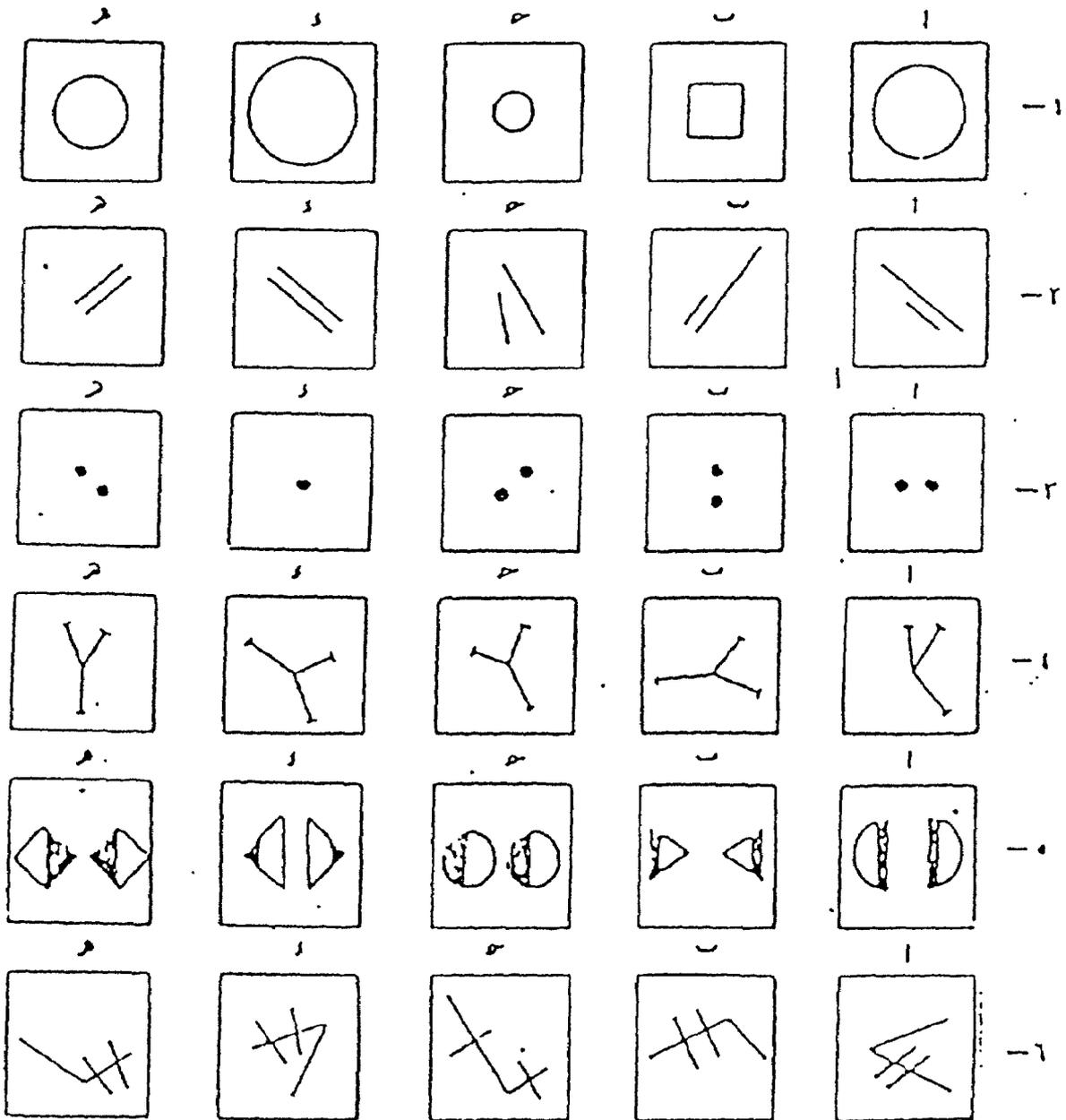
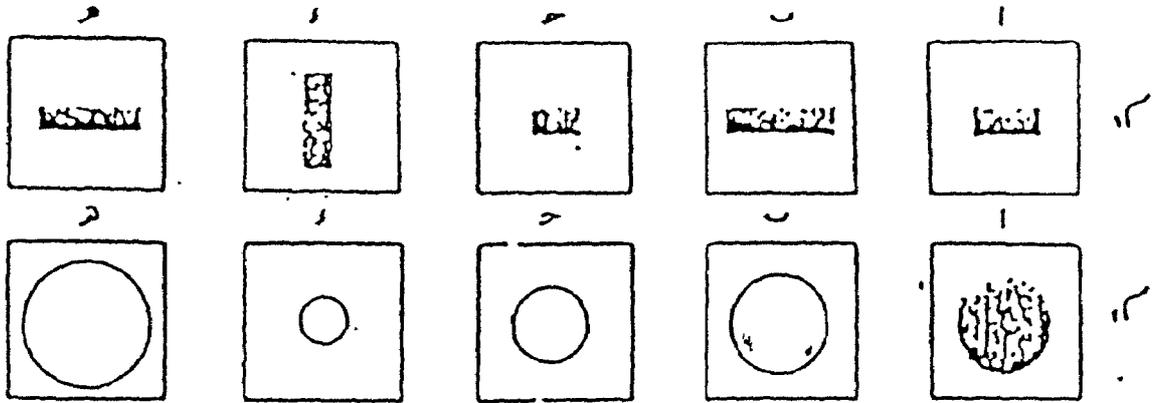


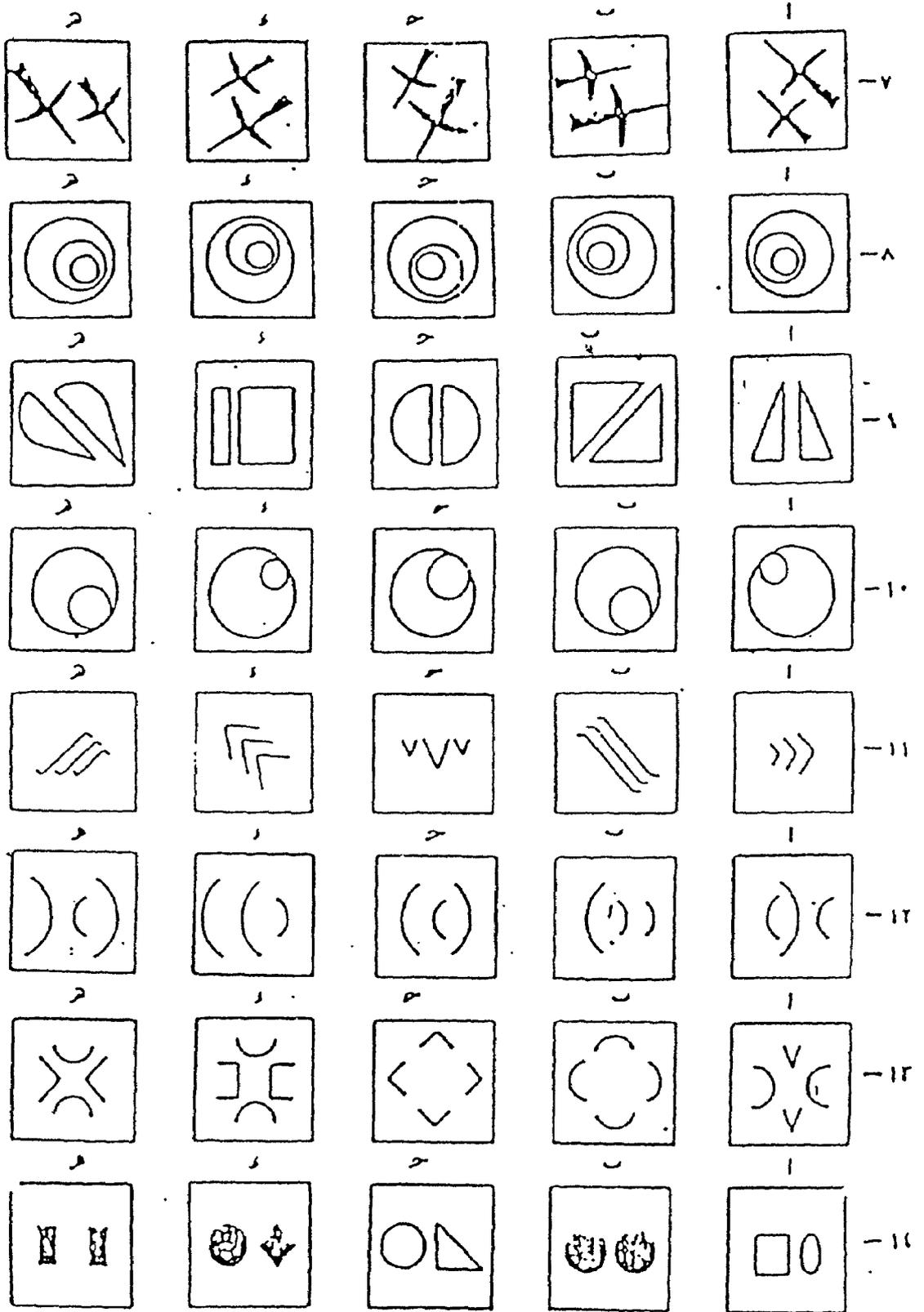
- انتهى الاختبار الأول -

لا تأكل هذه المنفعة حتى يؤذن لك

الاختبار الثاني

امثلة:



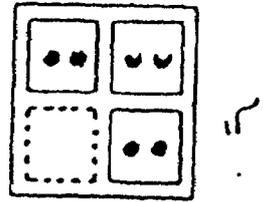


- انتهى الاختبار الثاني -

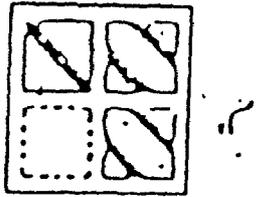
لا تطلب هذه الصفحة مني بزدن لك

الاختبار الثالث

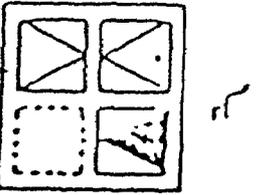
أمثلة:



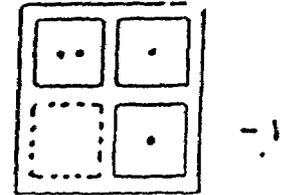
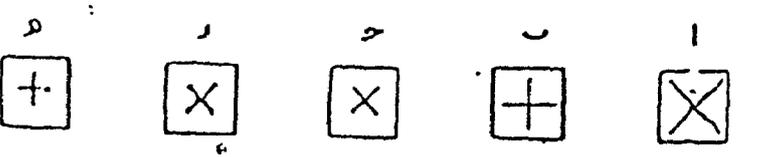
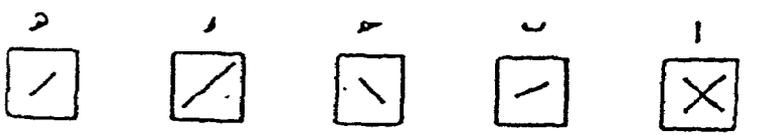
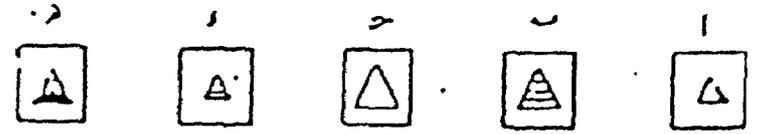
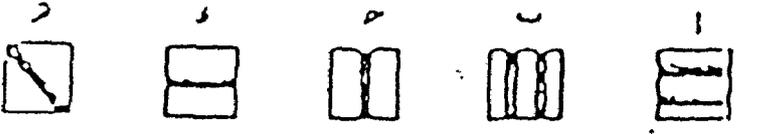
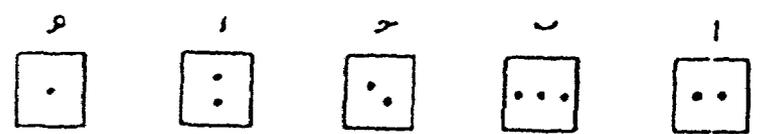
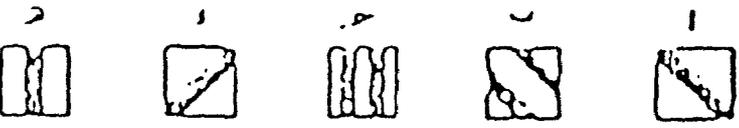
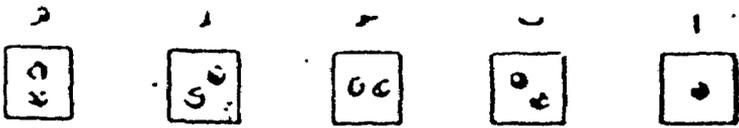
١



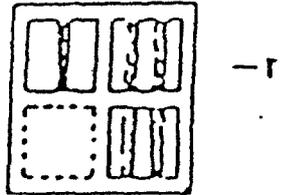
٢



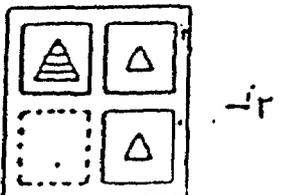
٣



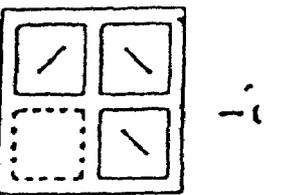
١



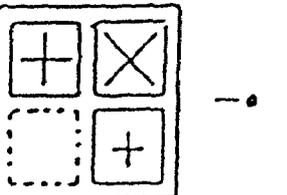
٢



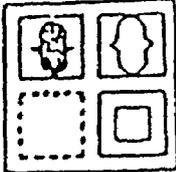
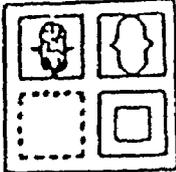
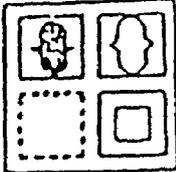
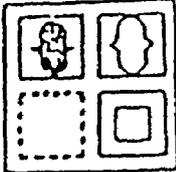
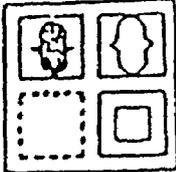
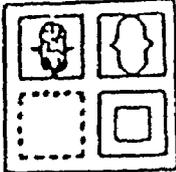
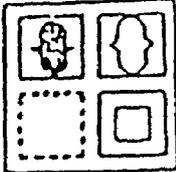
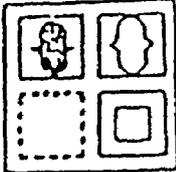
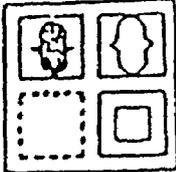
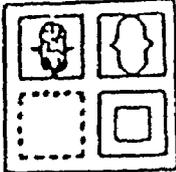
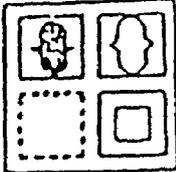
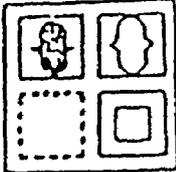
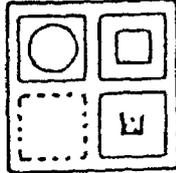
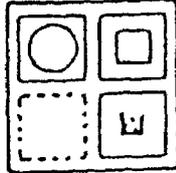
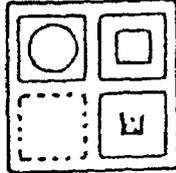
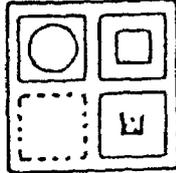
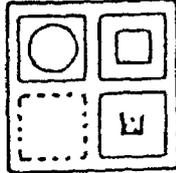
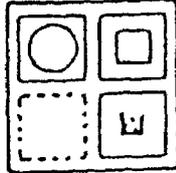
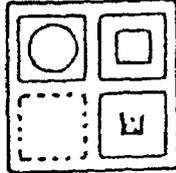
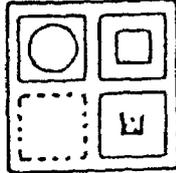
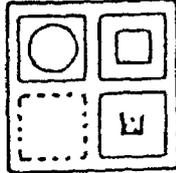
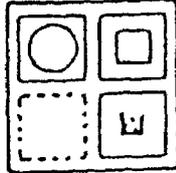
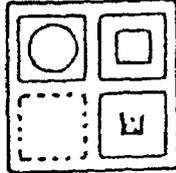
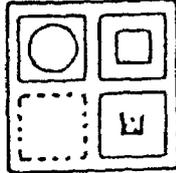
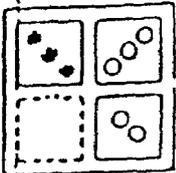
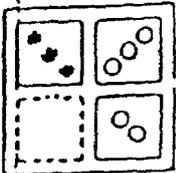
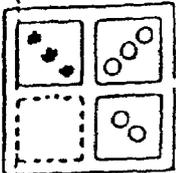
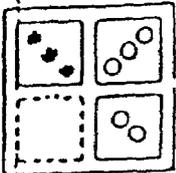
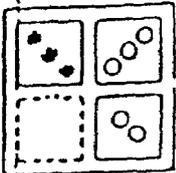
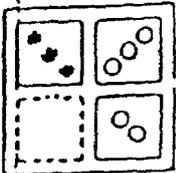
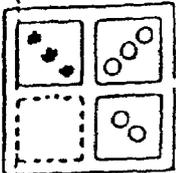
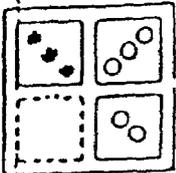
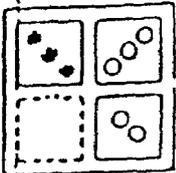
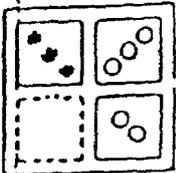
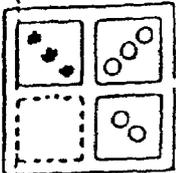
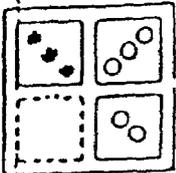
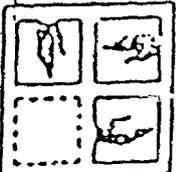
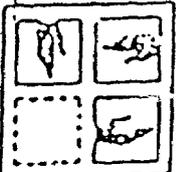
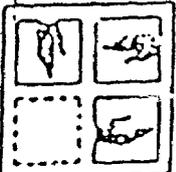
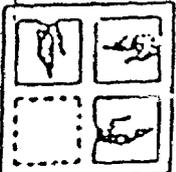
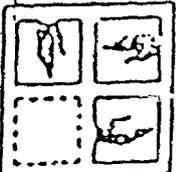
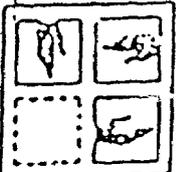
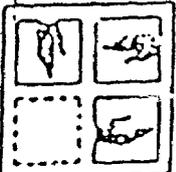
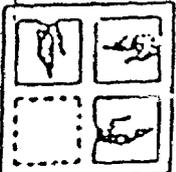
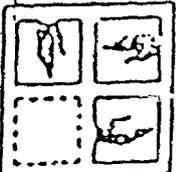
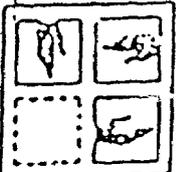
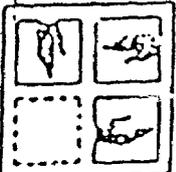
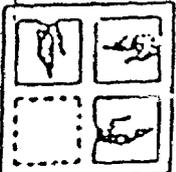
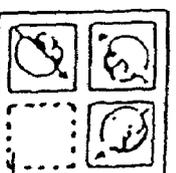
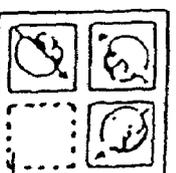
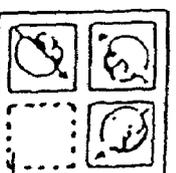
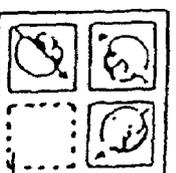
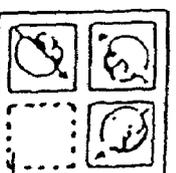
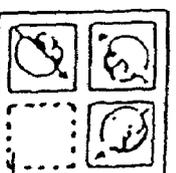
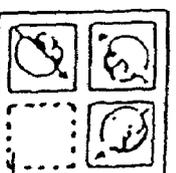
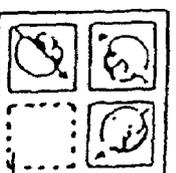
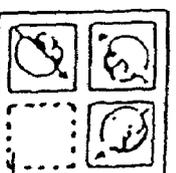
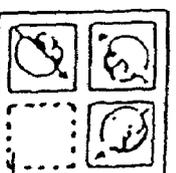
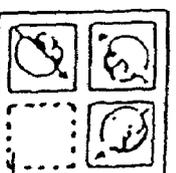
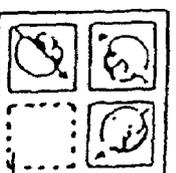
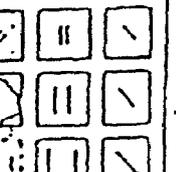
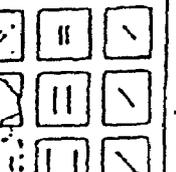
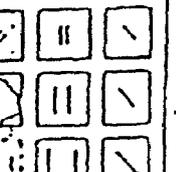
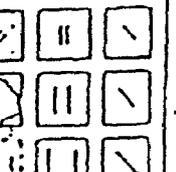
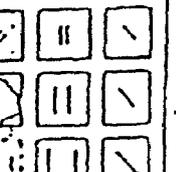
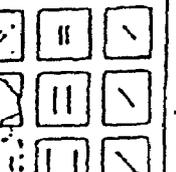
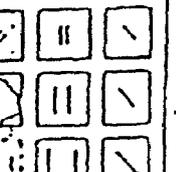
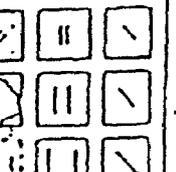
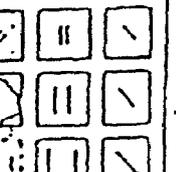
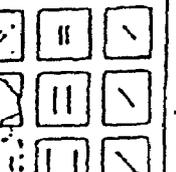
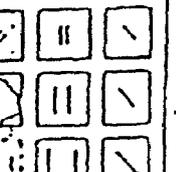
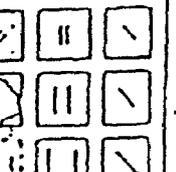
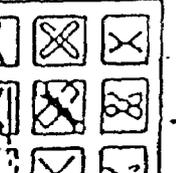
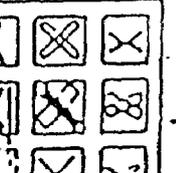
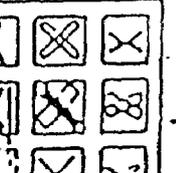
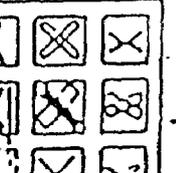
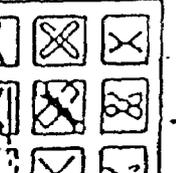
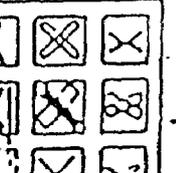
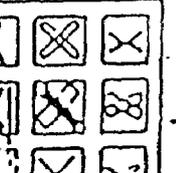
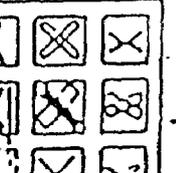
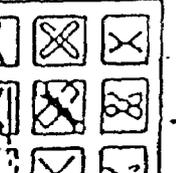
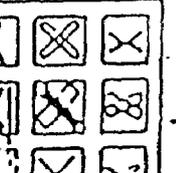
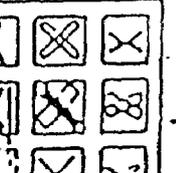
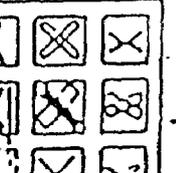
٣



٤



٥

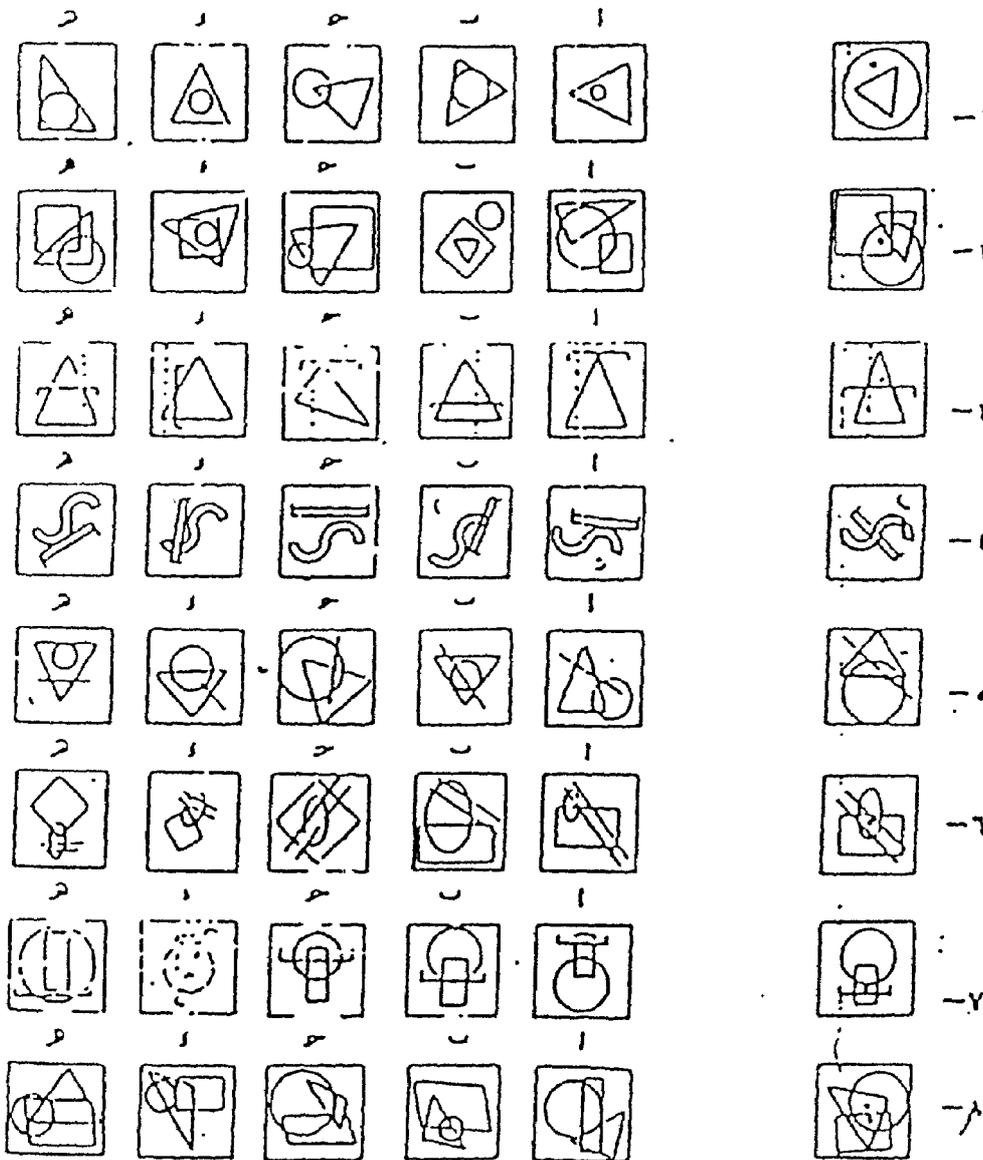
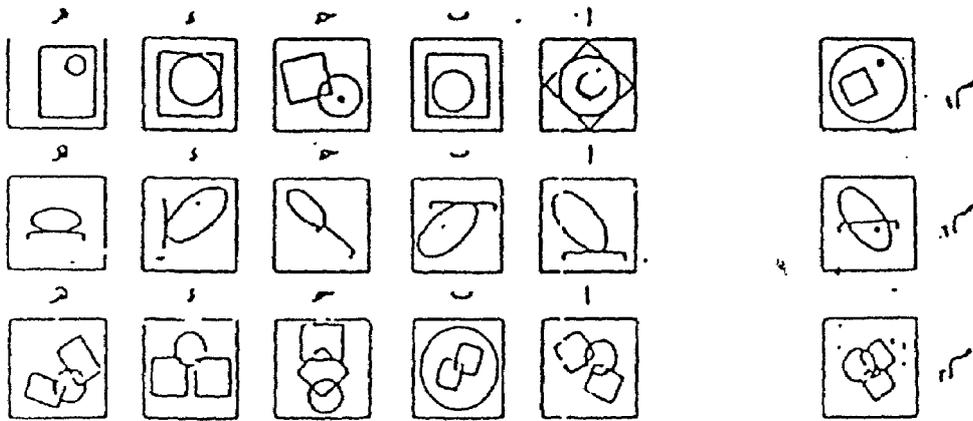
 1	 2	 3	 4	 5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"></td> <td style="width: 50%; text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table> </div>				
									
									
 1	 2	 3	 4	 5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"></td> <td style="width: 50%; text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table> </div>				
									
									
 1	 2	 3	 4	 5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"></td> <td style="width: 50%; text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table> </div>				
									
									
 1	 2	 3	 4	 5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"></td> <td style="width: 50%; text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table> </div>				
									
									
 1	 2	 3	 4	 5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"></td> <td style="width: 50%; text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table> </div>				
									
									
 1	 2	 3	 4	 5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"></td> <td style="width: 50%; text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table> </div>				
									
									
 1	 2	 3	 4	 5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"></td> <td style="width: 50%; text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table> </div>				
									
									

— اتمن الاختيار التاك —

لا تطلب المساعدة من بزدن لك

الاختبار الرابع

امثلة:

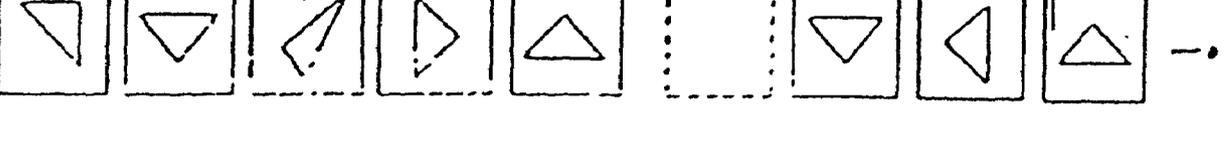
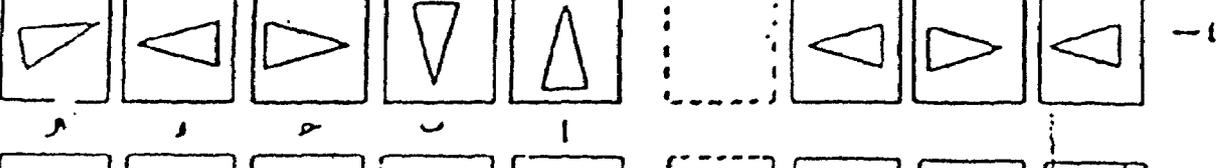
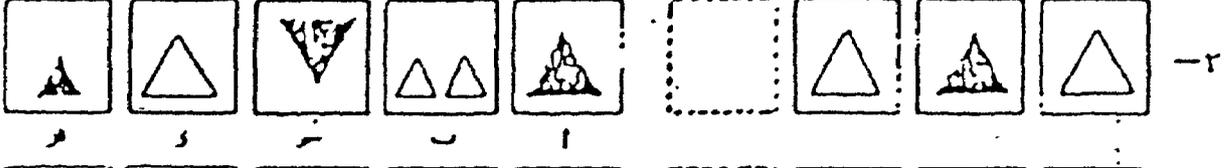
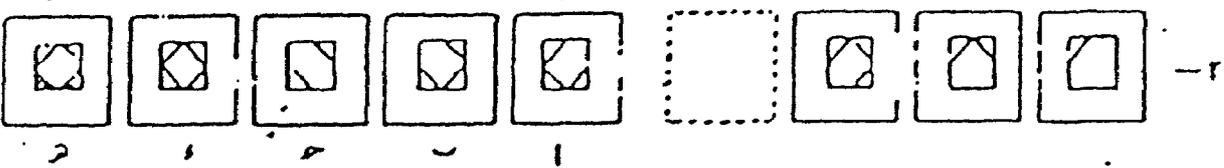
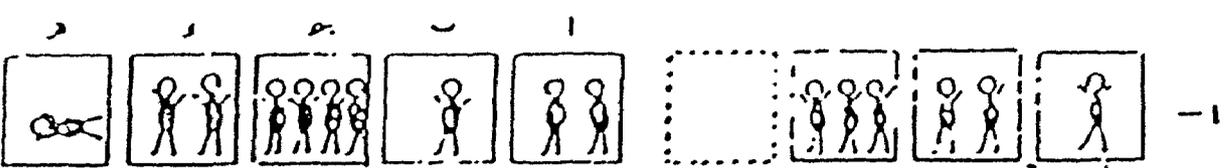
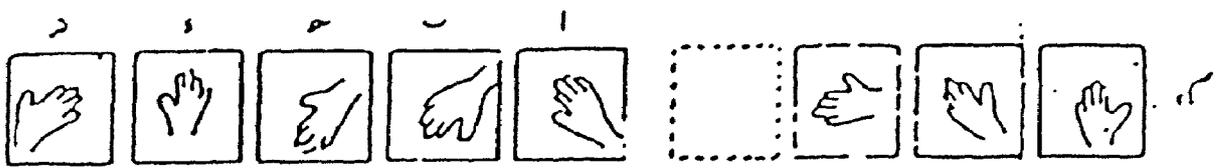
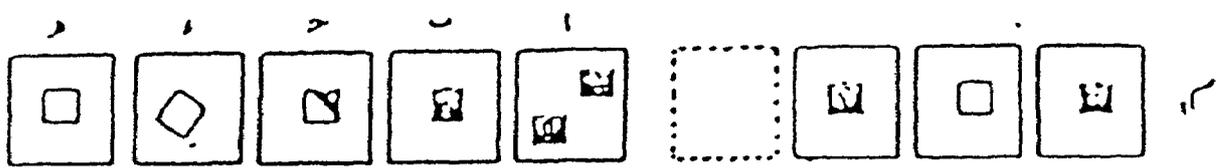
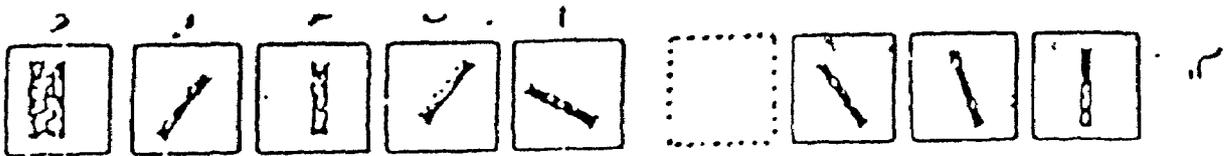


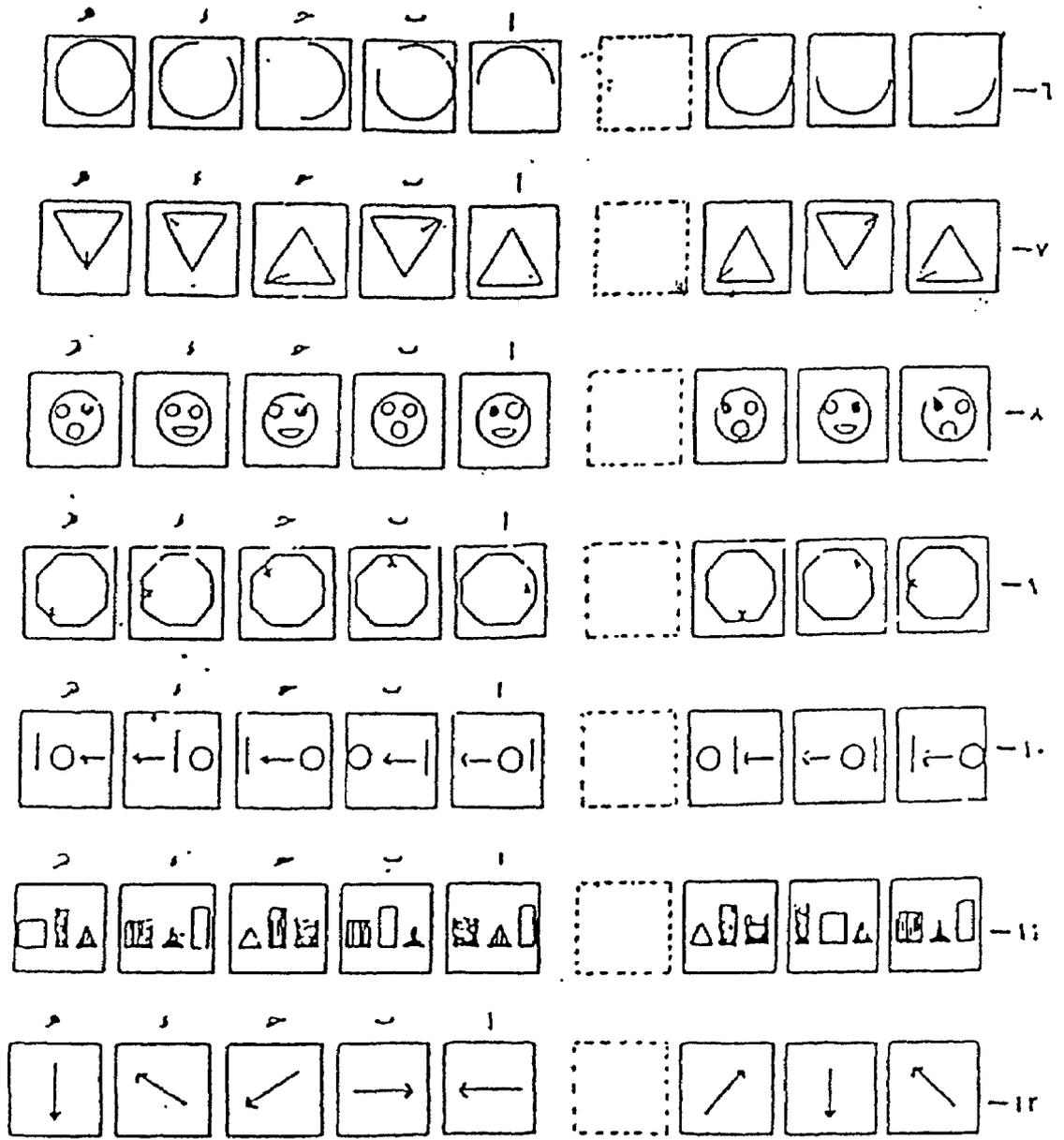
- انهن الاختبار الرابع -

لا تطلب الدفعة - حتى يردن لك

الجزء الثاني  
الاختبار الأول

امثلة:



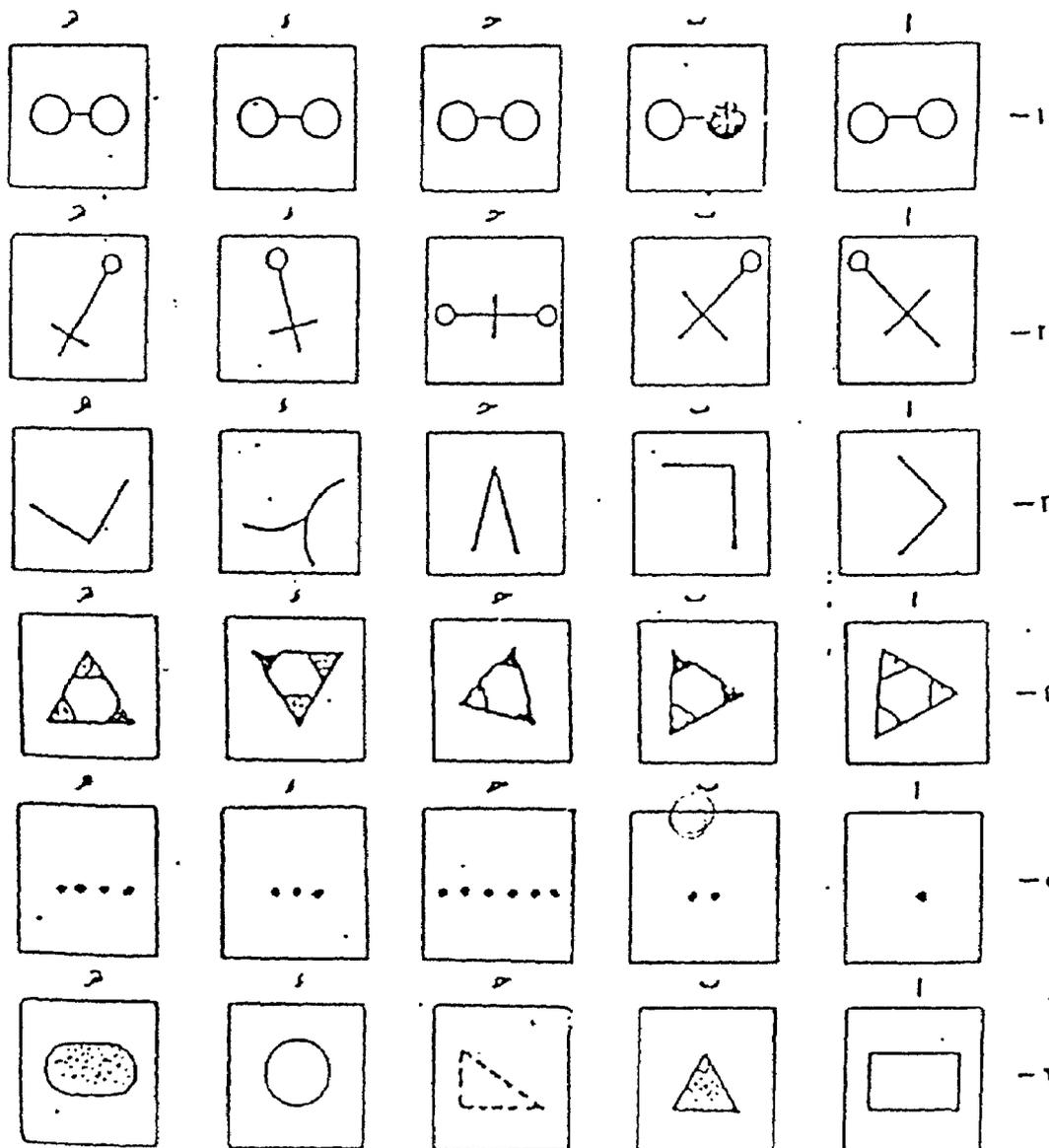
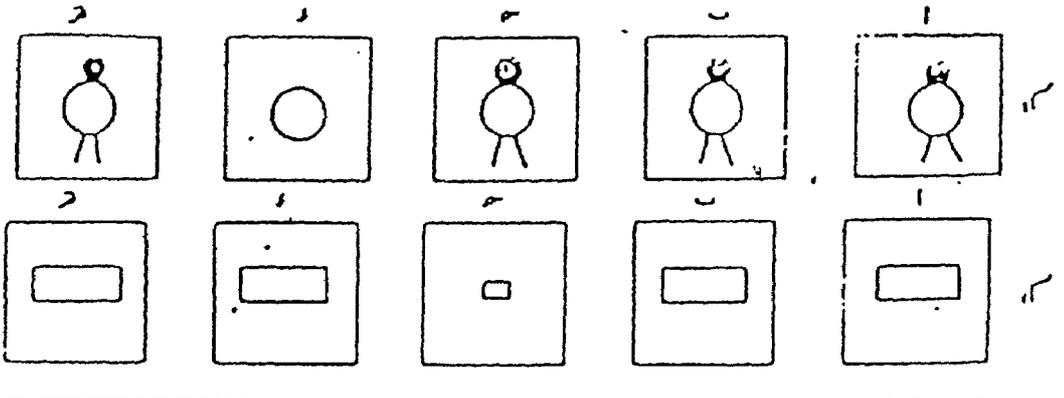


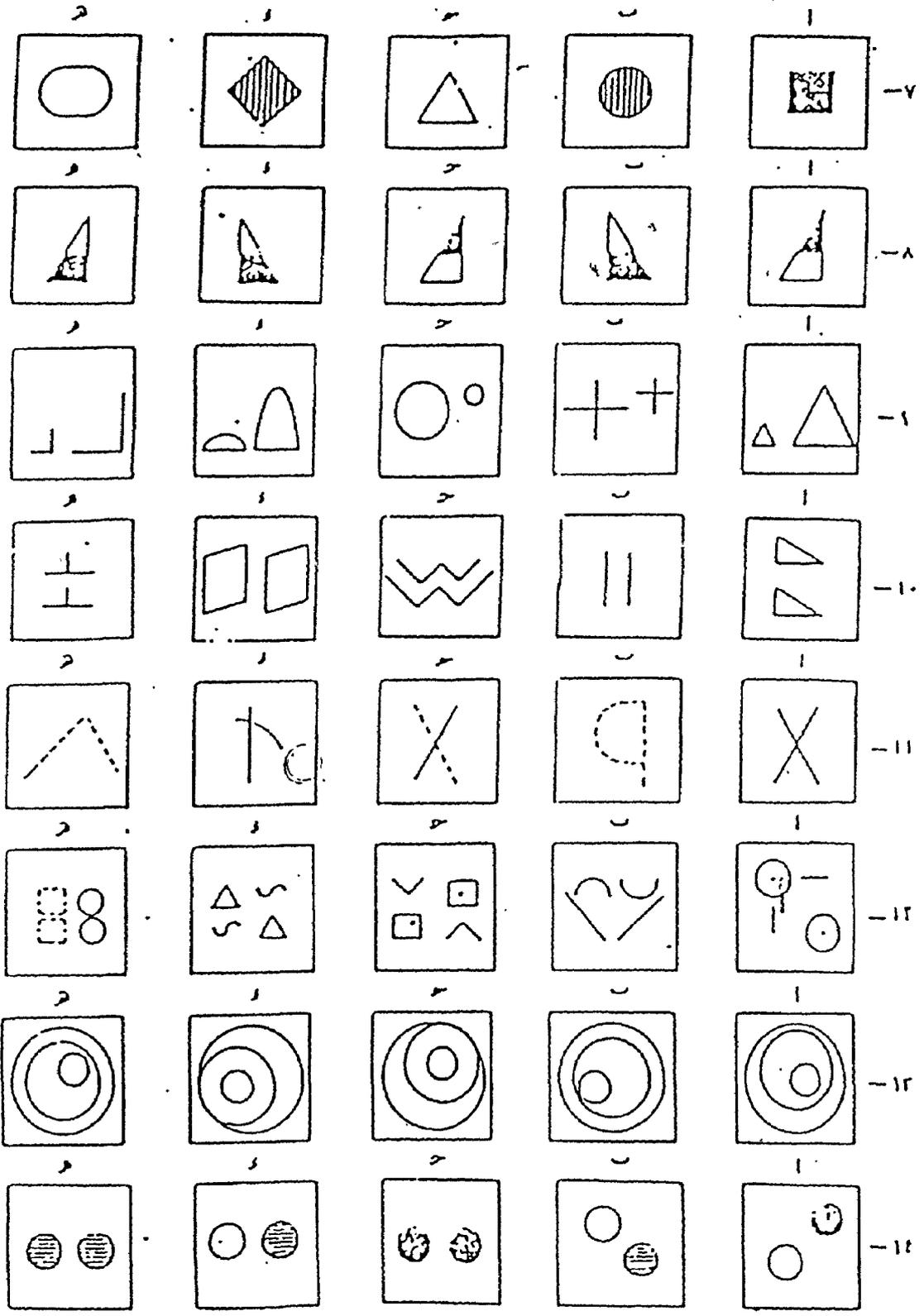
- انهي الاختبار الأول -

لائحة الأسئلة - من يوزن ان

الاختبار الثاني

امثلة:



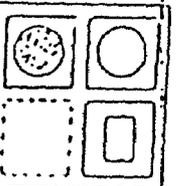
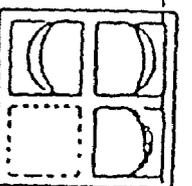
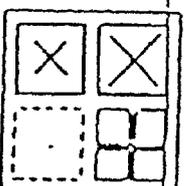
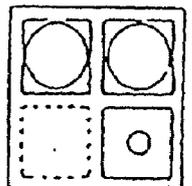
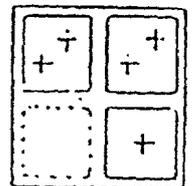
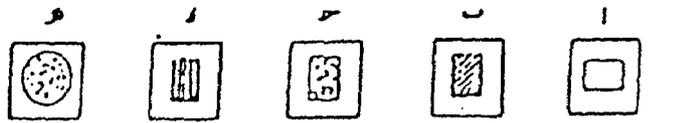
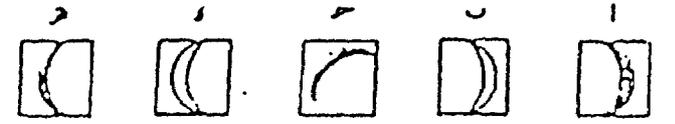
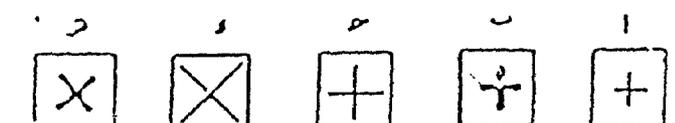
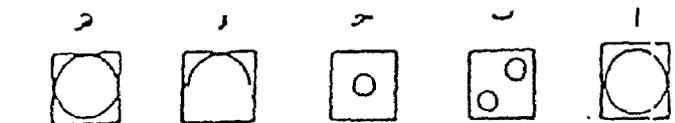
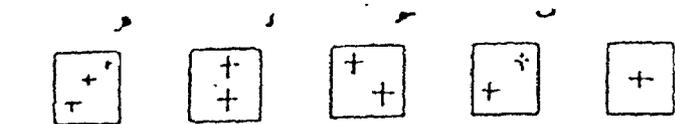
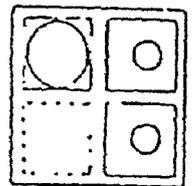
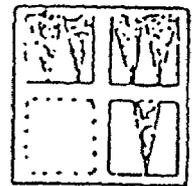
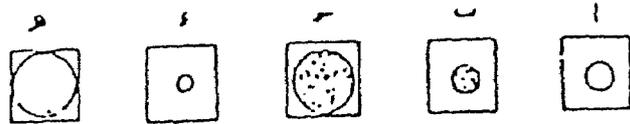
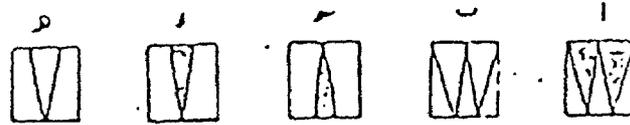


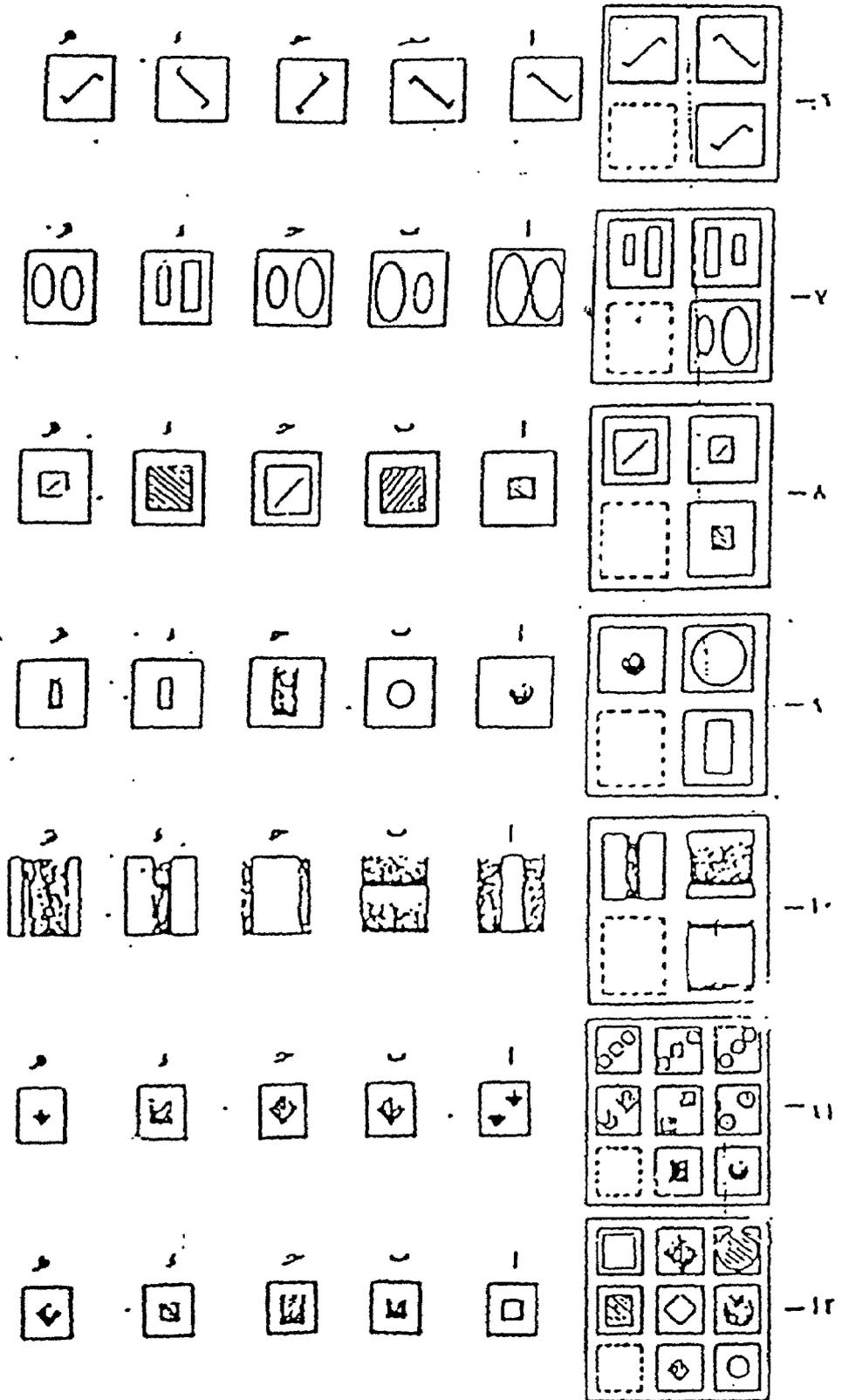
- انتهى الاختبار الآن -

لا تطلب السعة حتى يوزن لك

الاختبار الثالث

امثلة:



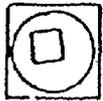
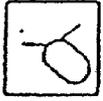
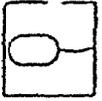
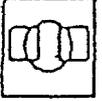
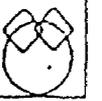
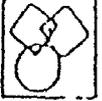


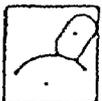
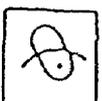
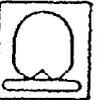
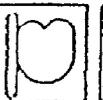
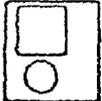
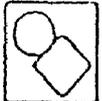
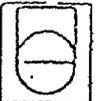
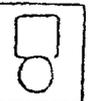
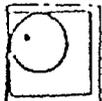
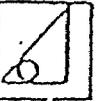
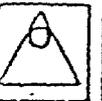
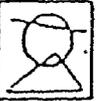
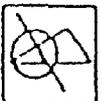
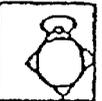
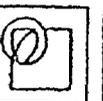
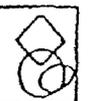
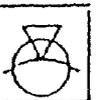
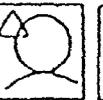
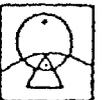
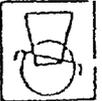
— اتمن الاختيار لك —

لا تغلب الصفة من يزدن لك

الاختبار الرابع

امثلة

						١
						٢
						٣

						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨

## (ورقة الإجابة)

الإسم : .....

تاريخ الميلاد : .....

تاريخ تأدية الإختبار : / /

الجزء الثاني				الجزء الأول			
الإختبار الرابع	الإختبار الثالث	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	الإختبار الرابع	الإختبار الثالث	الإختبار الثاني	الإختبار الأول
الصفحة ١٦	الصفحة ١٤	الصفحة ١٢	الصفحة ١٠	الصفحة ٨	الصفحة ٦	الصفحة ٤	الصفحة ٢
<input type="checkbox"/> ١م	<input type="checkbox"/> ١م	<input type="checkbox"/> ١م	<input type="checkbox"/> ١م	<input type="checkbox"/> ١م	<input type="checkbox"/> ١م	<input type="checkbox"/> ١م	<input type="checkbox"/> ١م
<input type="checkbox"/> ٢م	<input type="checkbox"/> ٢م	<input type="checkbox"/> ٢م	<input type="checkbox"/> ٢م	<input type="checkbox"/> ٢م	<input type="checkbox"/> ٢م	<input type="checkbox"/> ٢م	<input type="checkbox"/> ٢م
<input type="checkbox"/> ٣م	<input type="checkbox"/> ٣م	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> ٣م	<input type="checkbox"/> ٣م	<input type="checkbox"/> ٣م	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> ٣م
<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -١
<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٢
<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٣
<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٤
<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٥
	الصفحة ١٥	الصفحة ١٣	الصفحة ١١		الصفحة ٧	الصفحة ٥	الصفحة ٣
<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٦
<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٧
<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -٨
	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -٩		<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -٩
	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٠		<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٠
	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١١		<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١١
	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٢		<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٢
		<input type="checkbox"/> -١٤				<input type="checkbox"/> -١٤	

معامل الذكاء	الجزء الثاني		الجزء الأول	
	الدرجة	الإختبار	الدرجة	الإختبار
	—	١	—	١
	—	٢	—	٢
	—	٣	—	٣
	—	٤	—	٤
الدرجة النهائية	مجموع الدرجات ( )		مجموع الدرجات ( )	

الجزء الأول  
الاختبار الأول

مسألة:

١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤

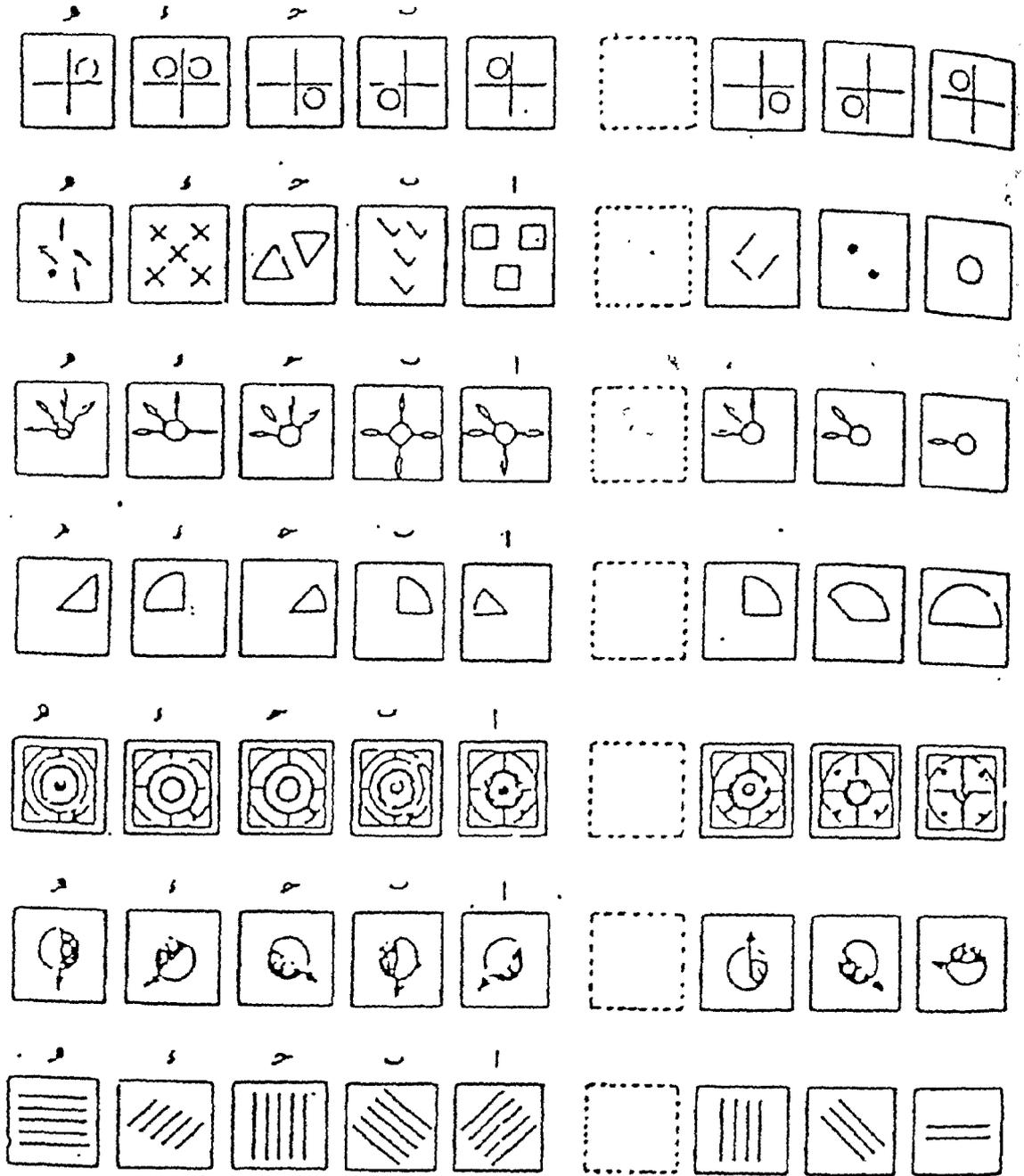
١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤

الجزء الأول  
الاختبار الأول

امثلة:

١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤

١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٤	٥		١	٢	٣	٤

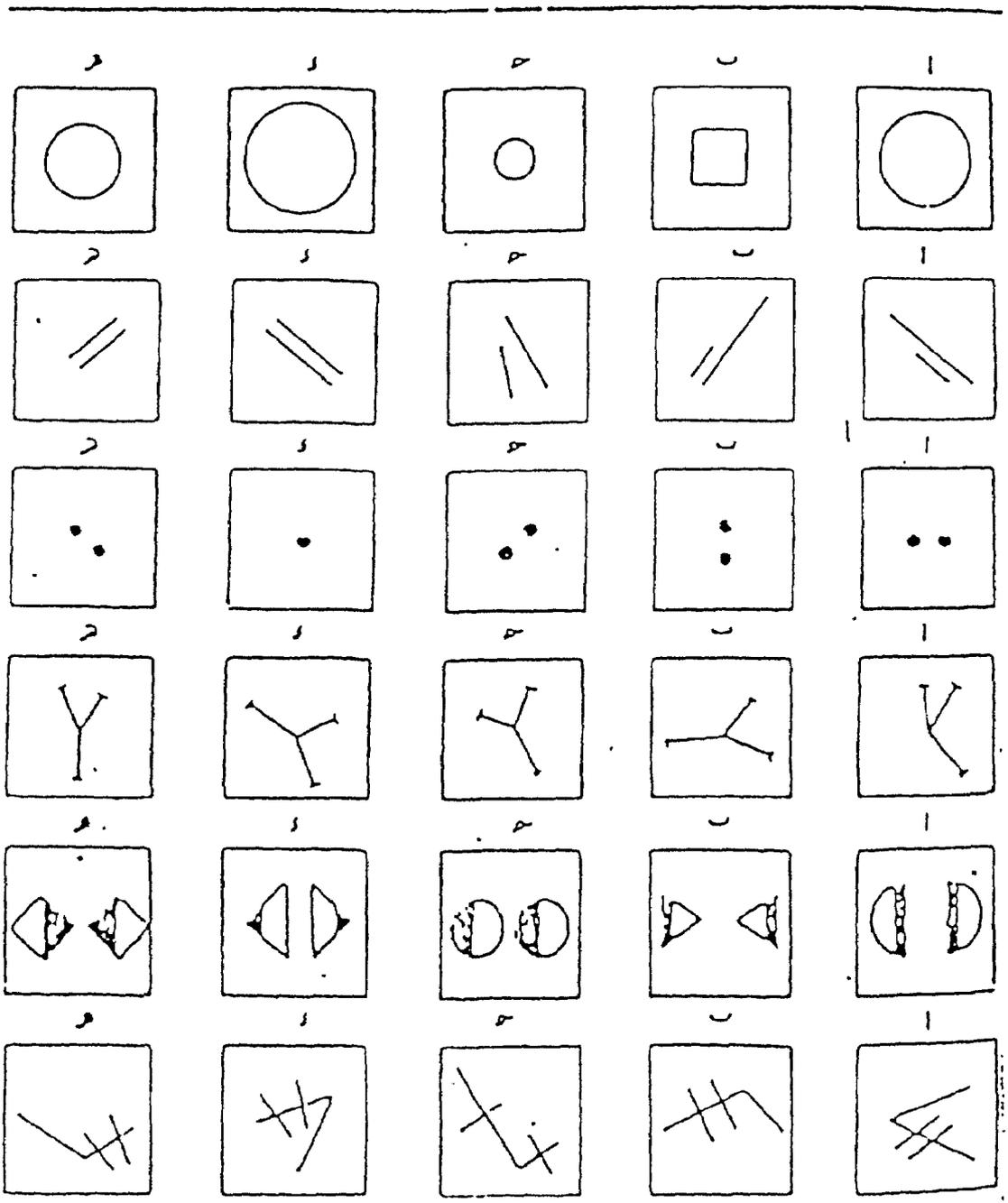
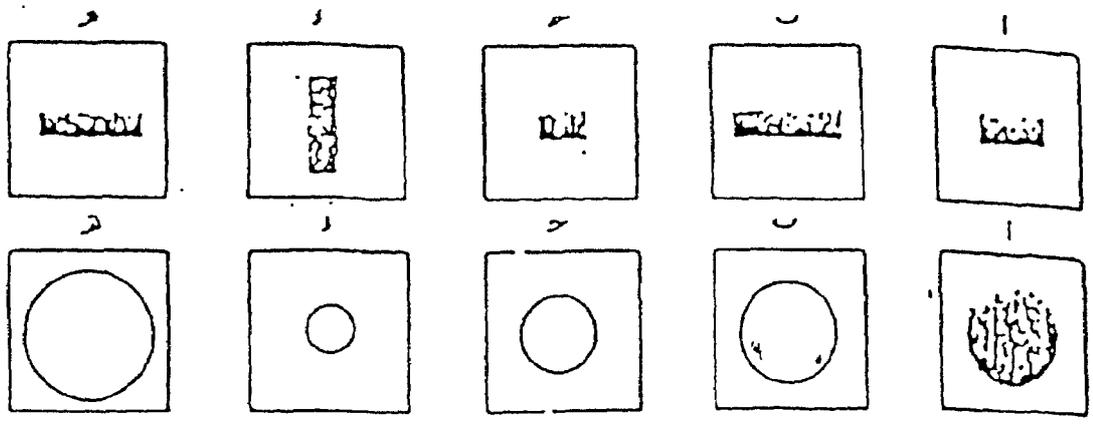


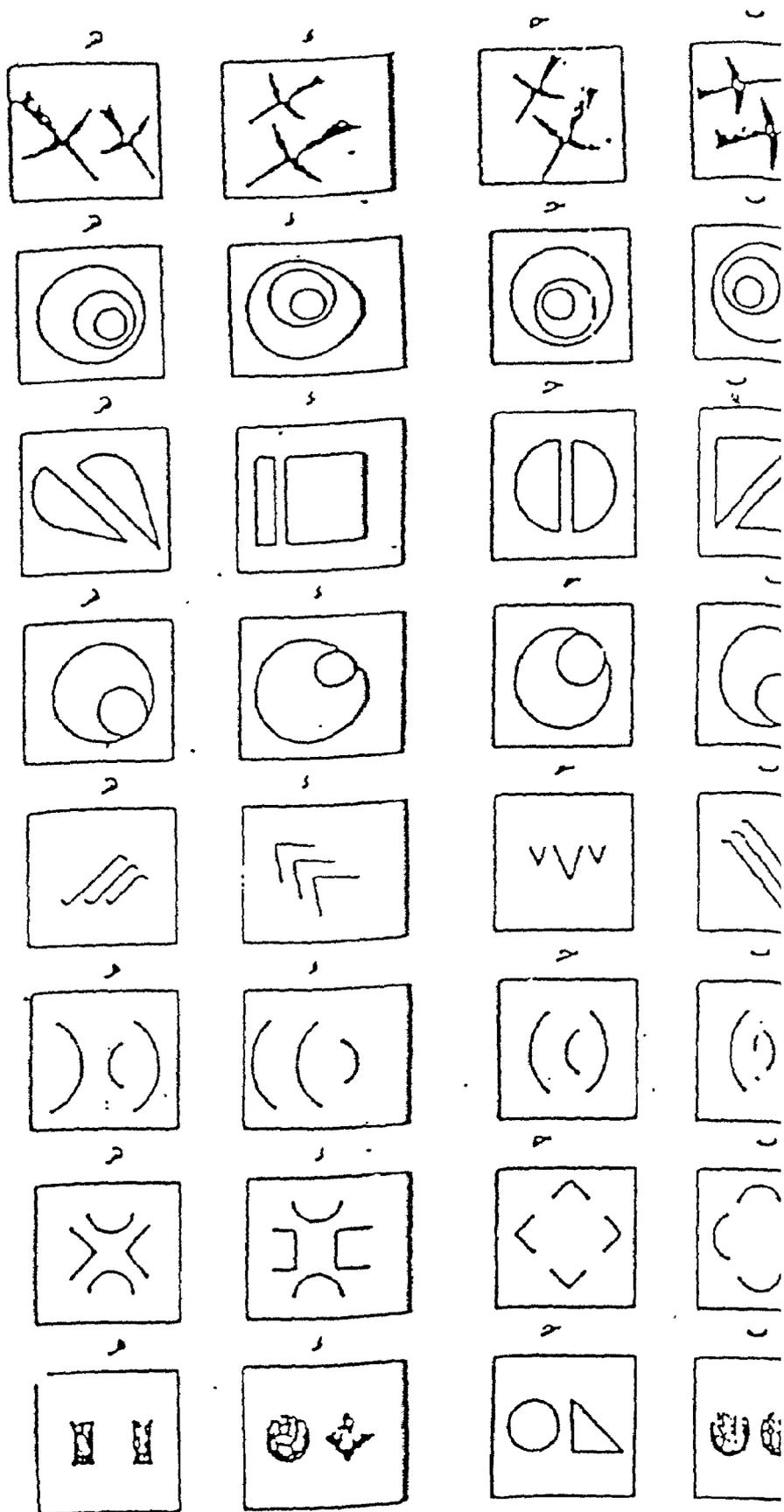
— انتهى الاختبار الأول —

لا تطلب هذه المنحة حتى يؤذن لك

الاختبار الثاني

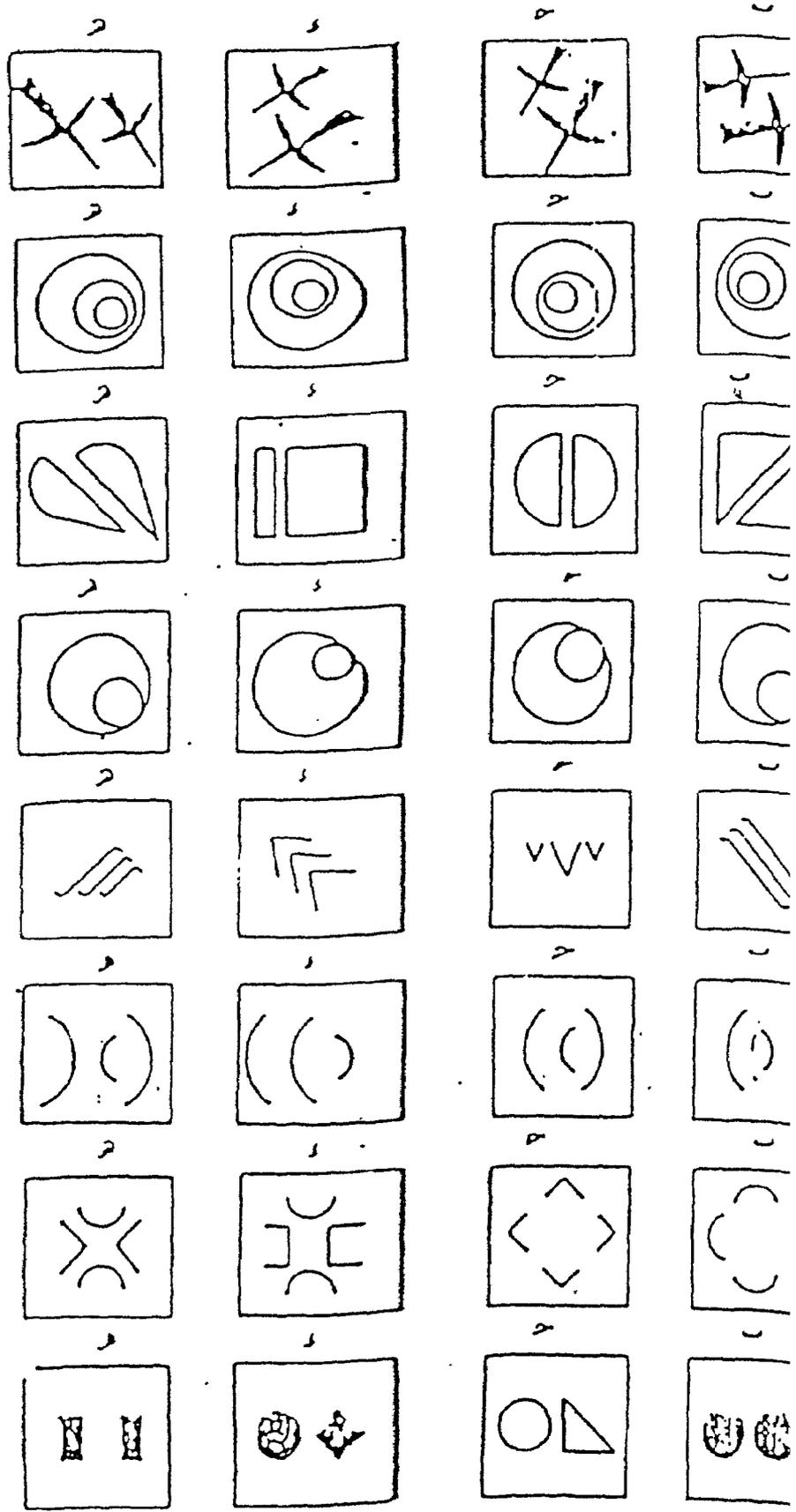
اشارة:





— انتهى الاختبار الآن —

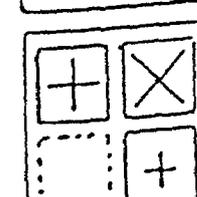
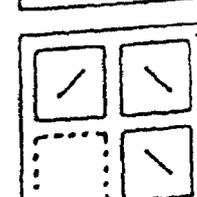
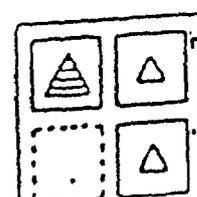
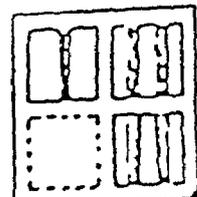
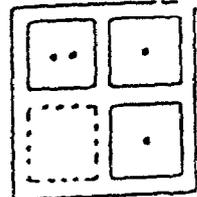
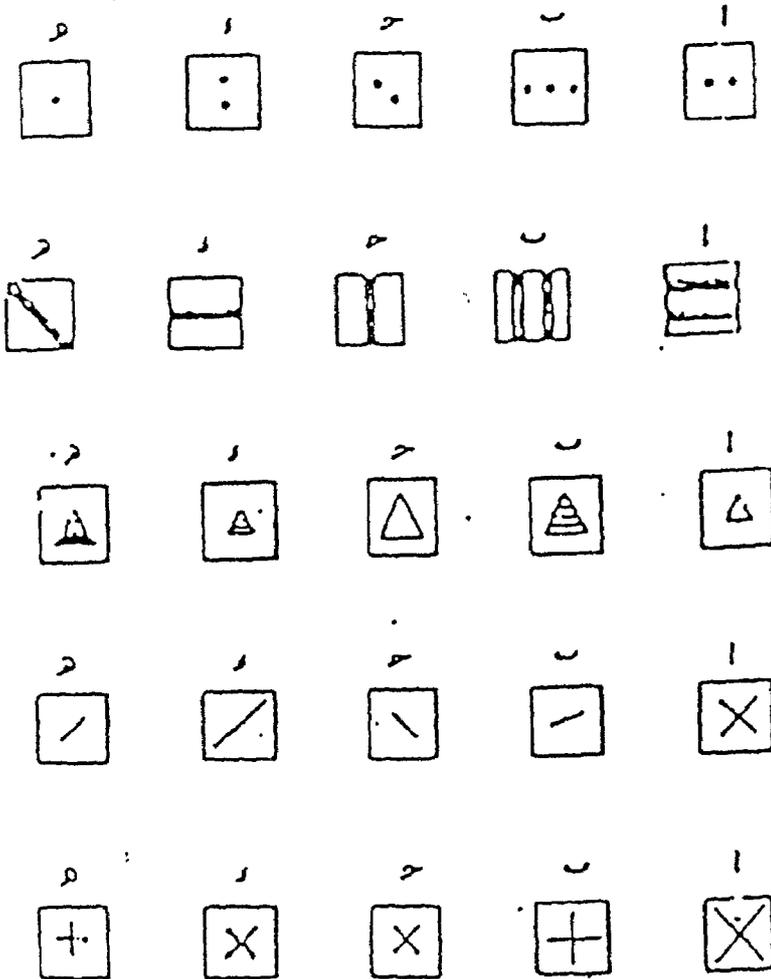
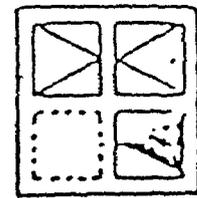
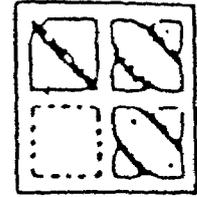
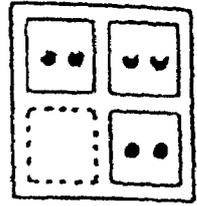
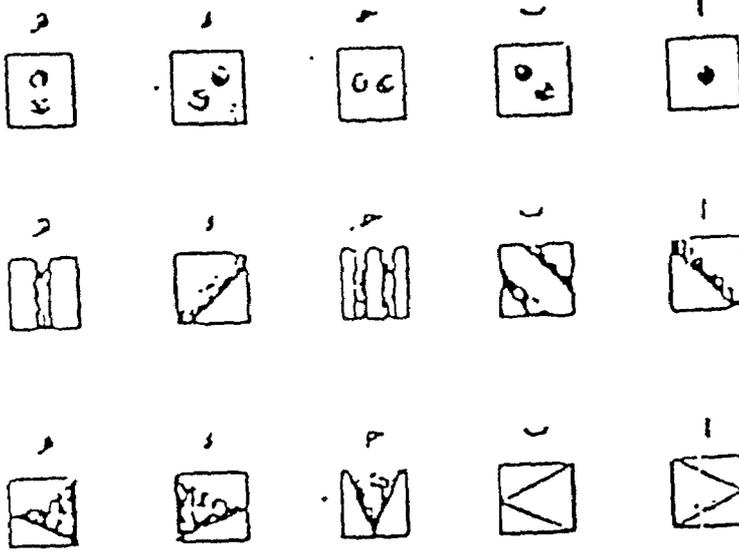
لا تقلب هذه الصفحة حتى يوزن لك

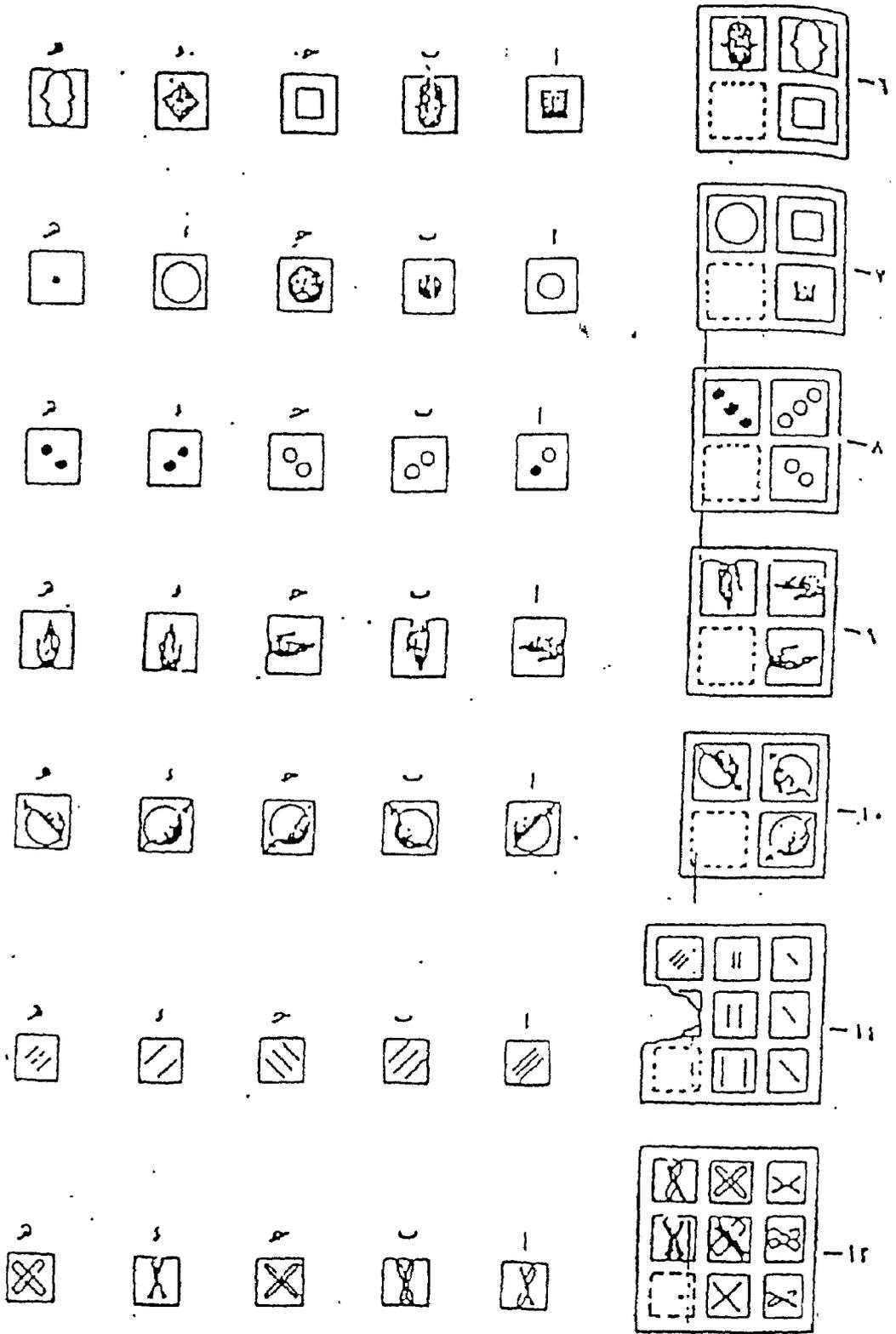


— انتهى الاختيار الثاني —  
 لا تقلب هذه الصفحة من بزذن ٤٤

الاختبار الثالث

أداة:



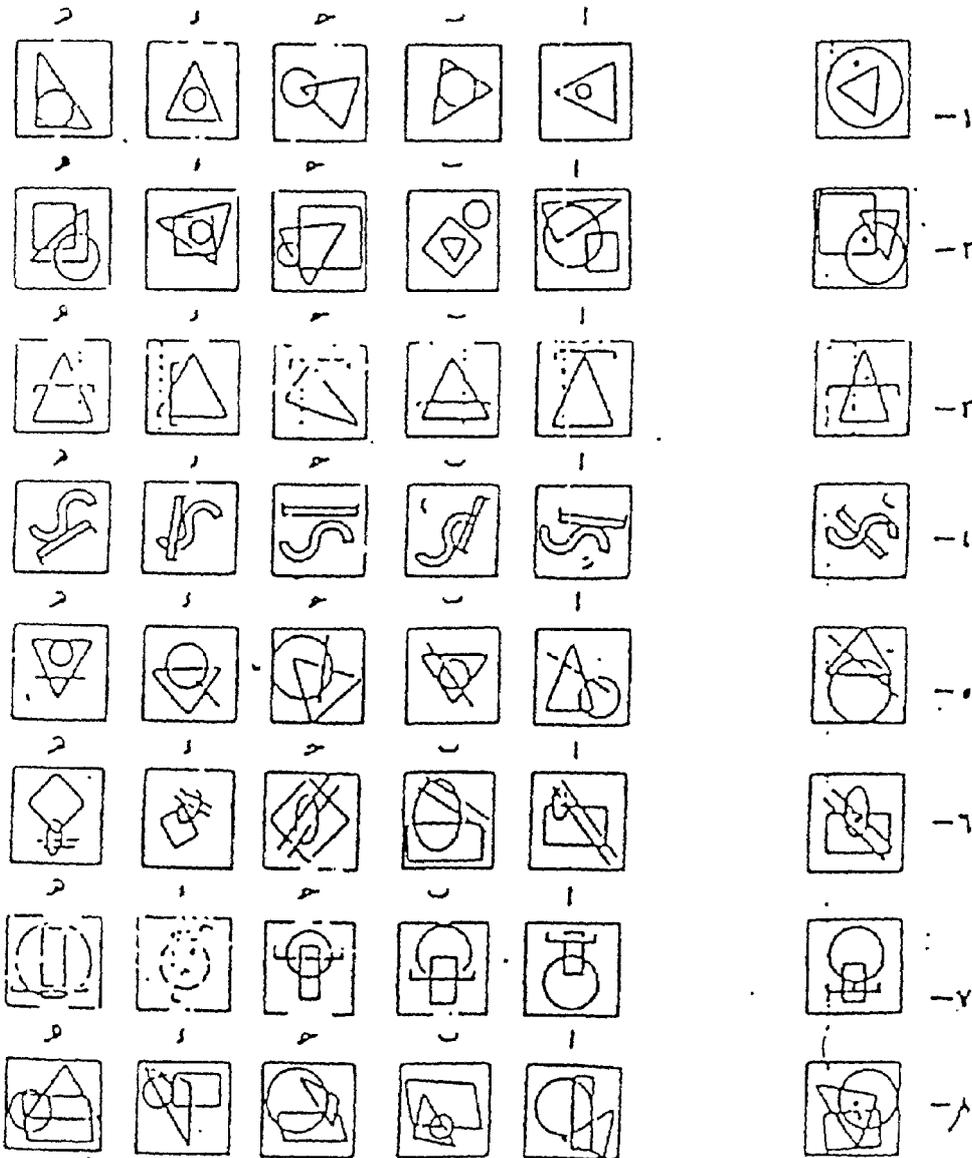
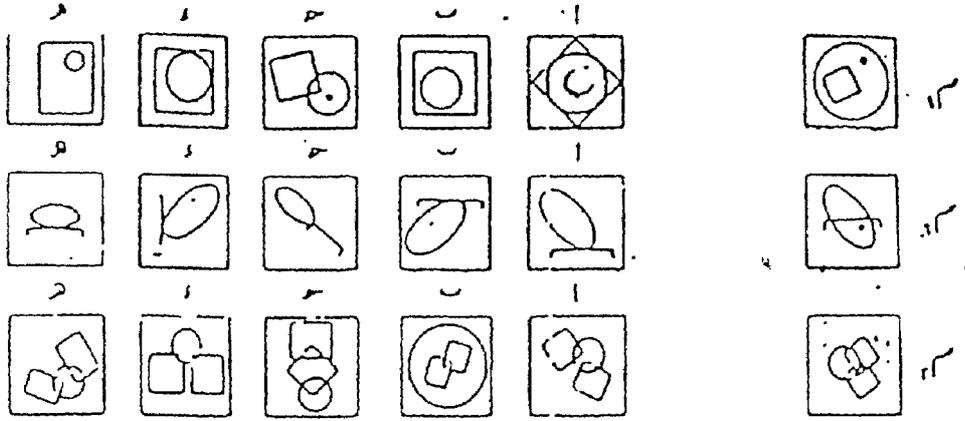


— انتبه الاختيار الثالث —

لا تقلب الصفحة حتى يزدن لك

الاختبار الرابع

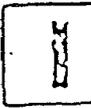
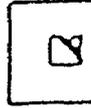
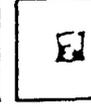
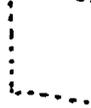
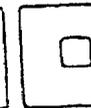
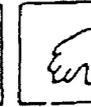
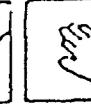
اشارة:

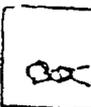
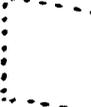
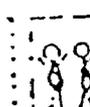
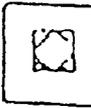
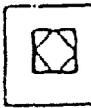
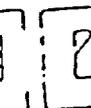
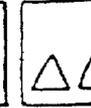
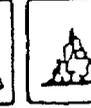
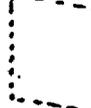
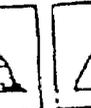
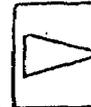
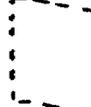
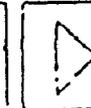
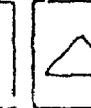
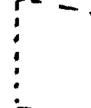
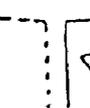
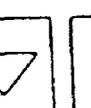


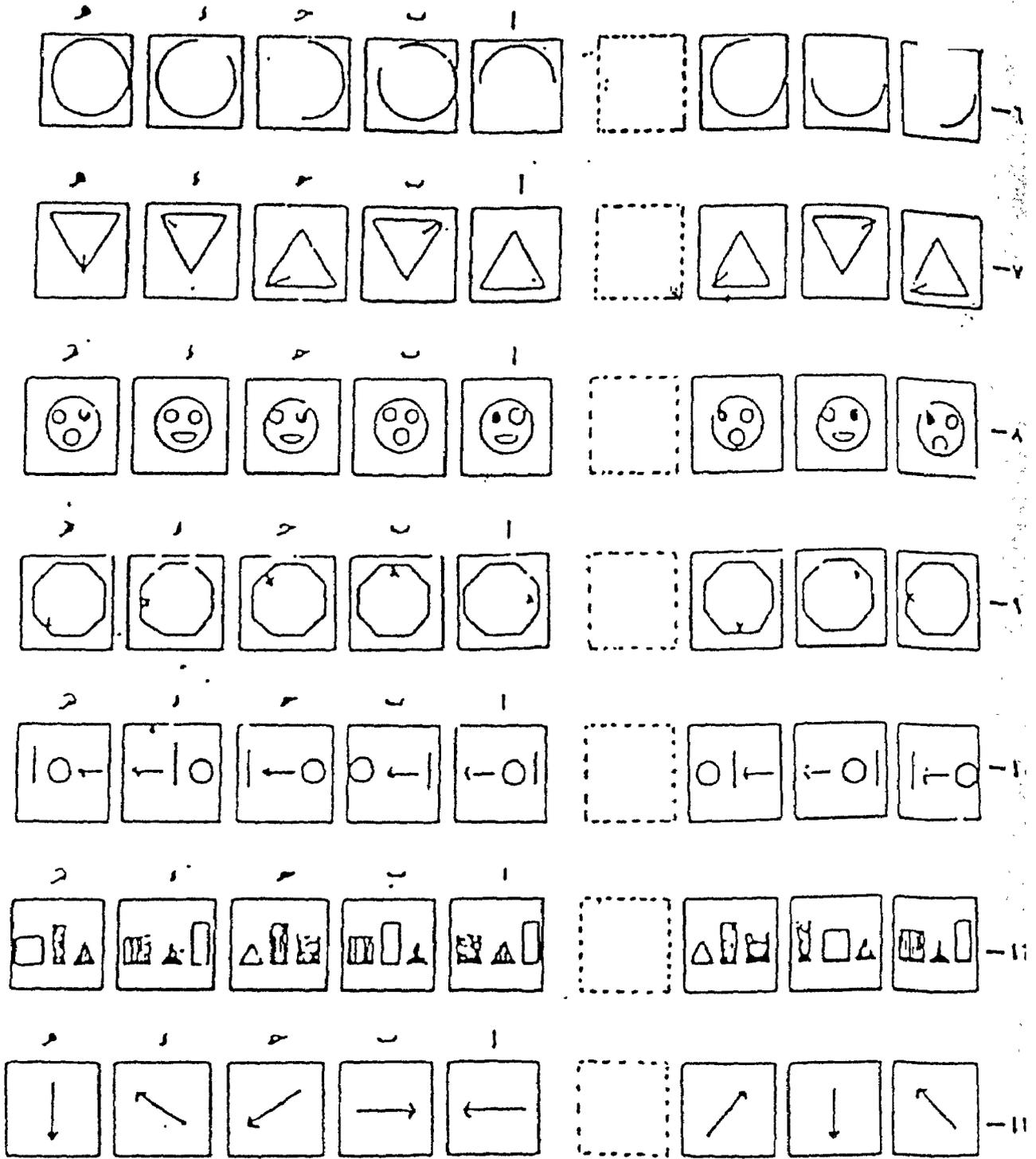
- اتمن الاختبار الرابع -

لا تكتب الصفحة حتى يزدن لك

الجزء الثاني  
الاختبار الأول

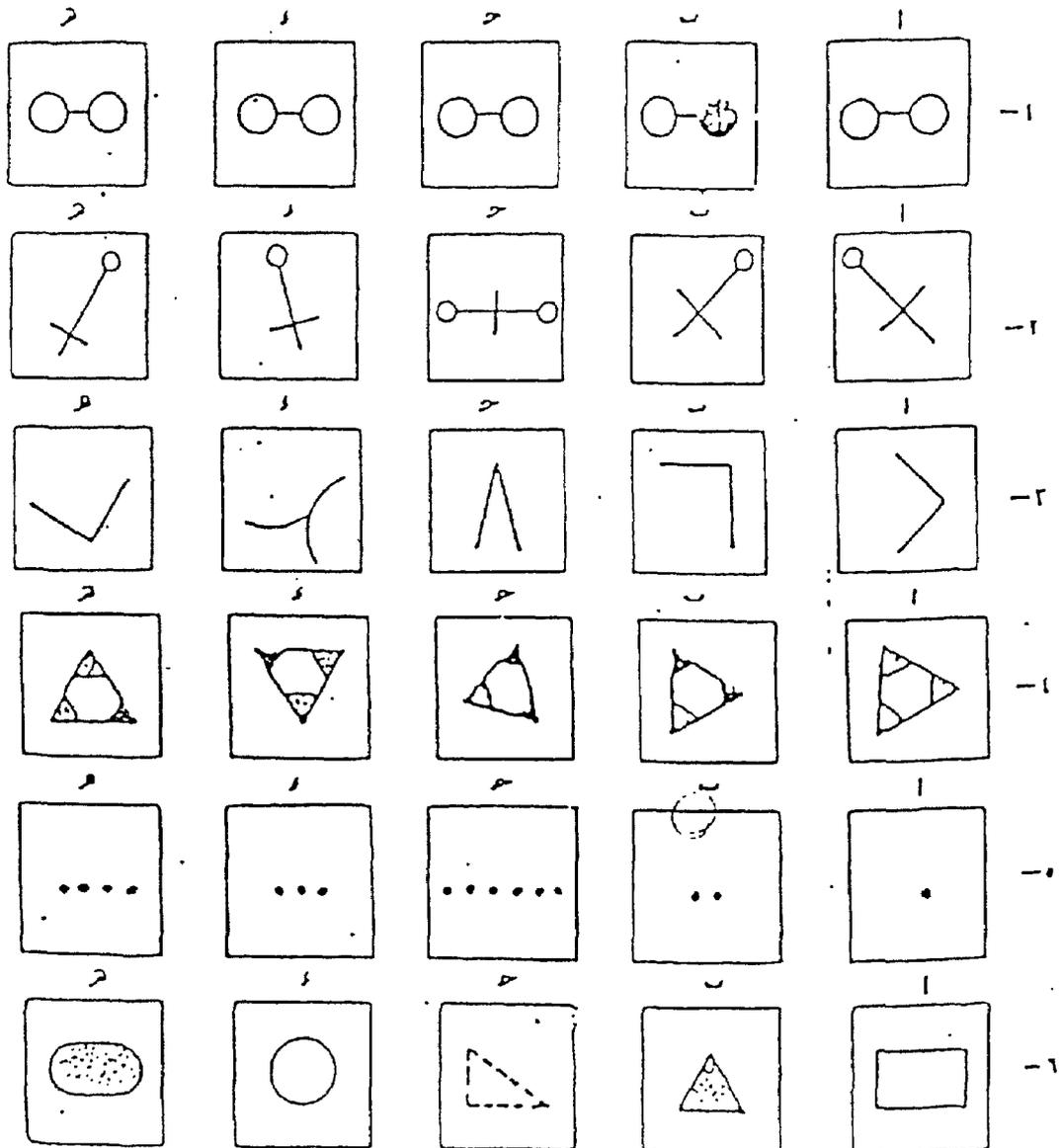
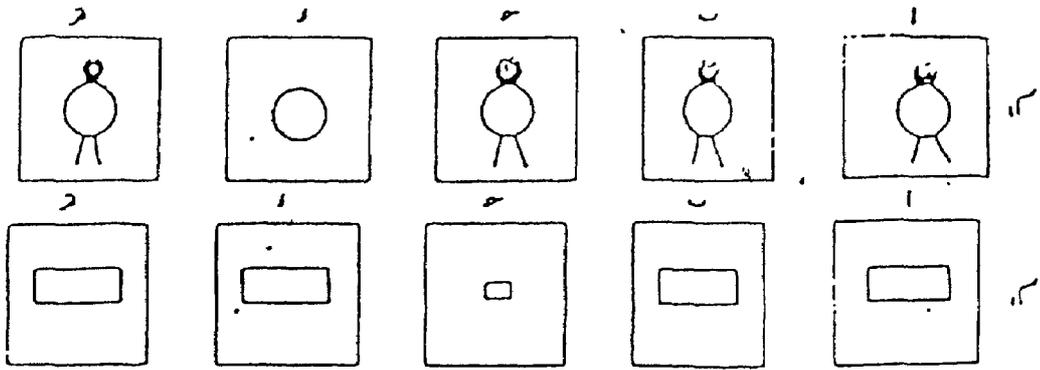


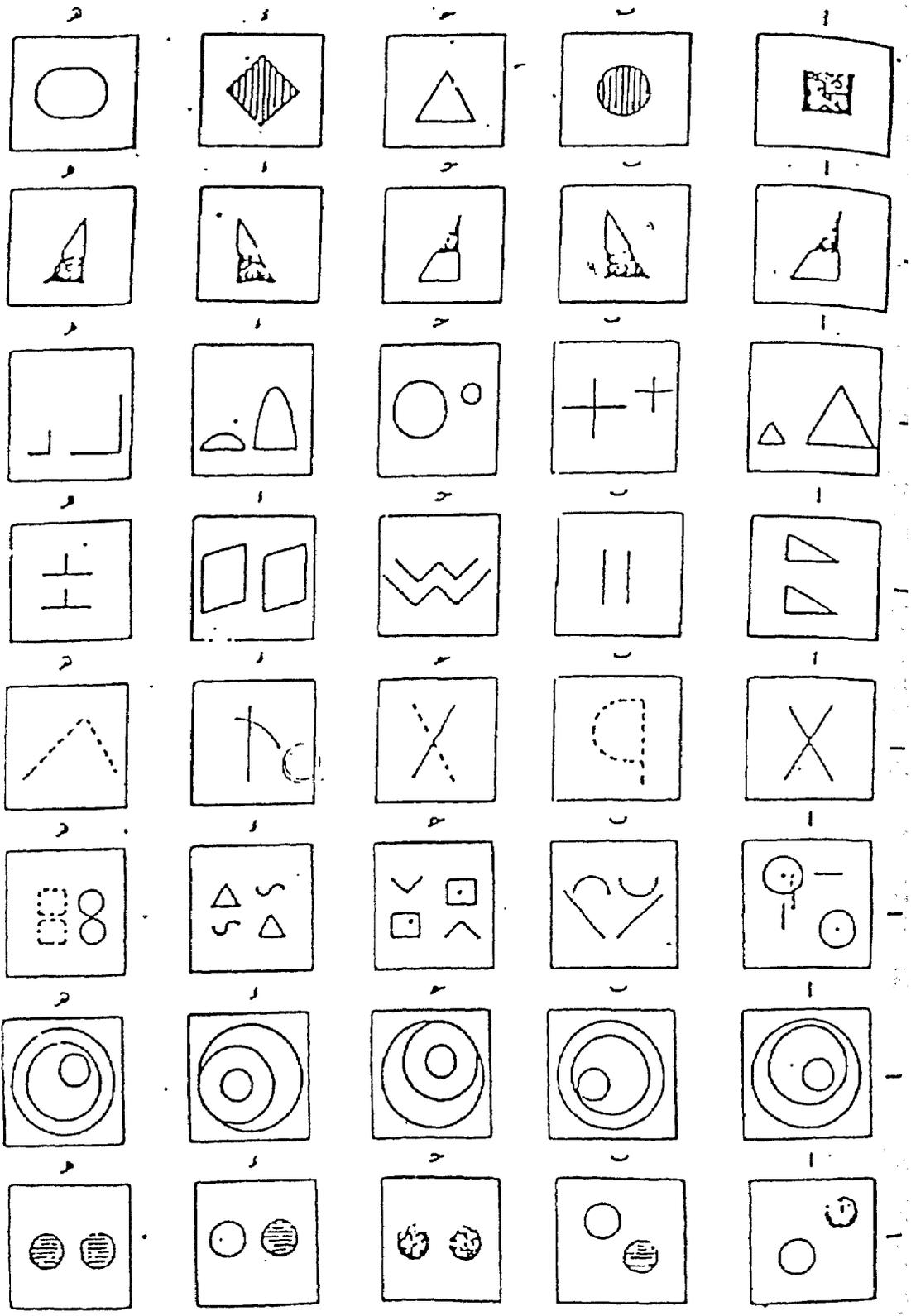
- انہی الاختبار الأول -

لائق المنة من بزانك

الاختبار الثاني

امثلة:



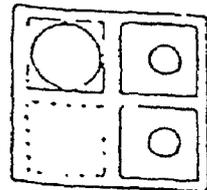
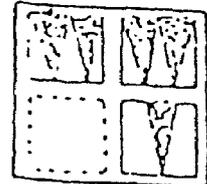
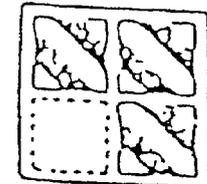
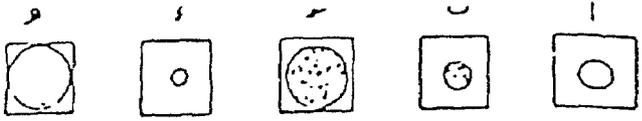
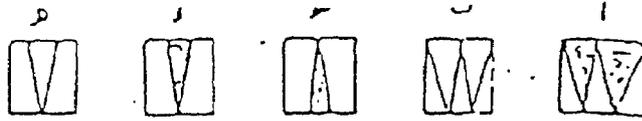


- اتنى الاختيار تالان -

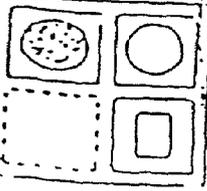
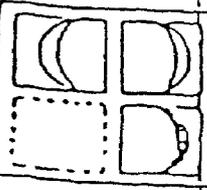
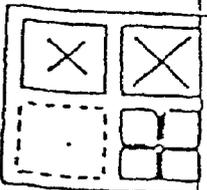
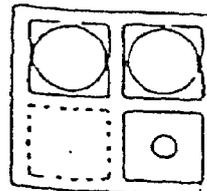
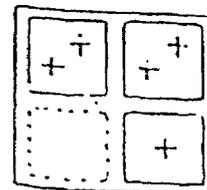
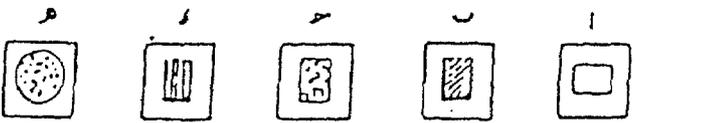
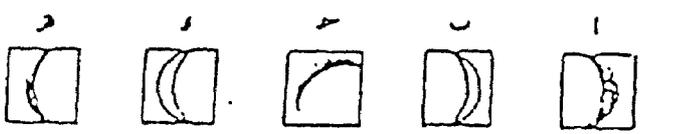
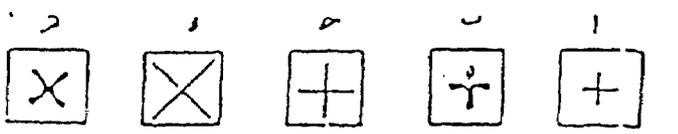
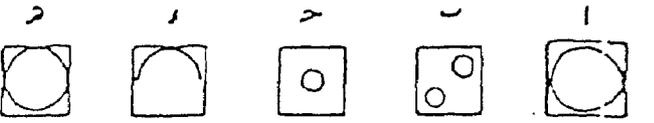
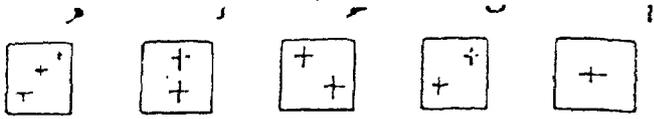
لانقلب السمة حتى يزدن لك

الاختبار الثالث

أمثلة:



١  
٢  
٣



١  
٢  
٣  
٤  
٥

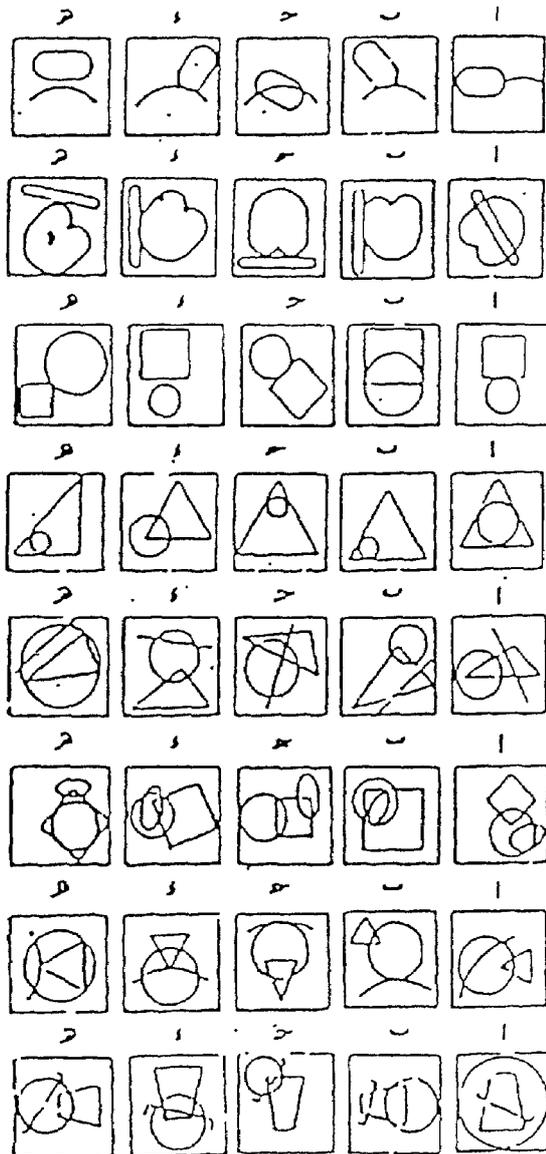
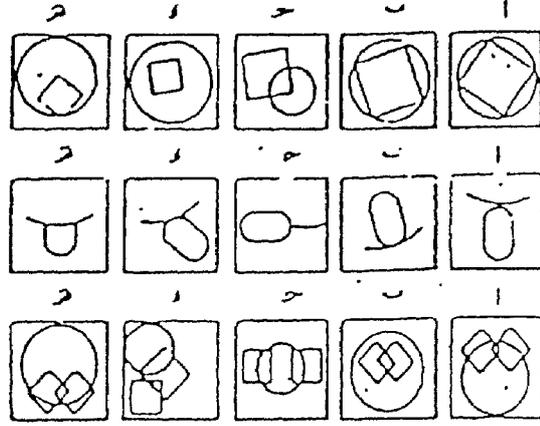
		١
		٧
		٨
		٩
		١٠
		١١
		١٢

- انتبه الاختيار لك -

لا تطلب الصفة حتى يزدن لك

الاختبار الرابع

النتيجة



(ورقة الإجابة)

الشعبة: .....

تاريخ تأدية الإختبار: / /

الجزء الثاني				الجزء الأول			
الإختبار الرابع	الإختبار الثالث	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	الإختبار الرابع	الإختبار الثالث	الإختبار الثاني	الإختبار الأول
الصفحة ١٦	الصفحة ١٤	الصفحة ١٢	الصفحة ١٠	الصفحة ٨	الصفحة ٦	الصفحة ٤	الصفحة ٢
<input type="checkbox"/> ١م							
<input type="checkbox"/> ٢م							
<input type="checkbox"/> ٣م	<input type="checkbox"/> ٣م	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> ٣م				
<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> -١	<input type="checkbox"/> -٢	<input type="checkbox"/> -١				
<input type="checkbox"/> -٢							
<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٣	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٣				
<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٤	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٤				
<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٥	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٥				
<input type="checkbox"/> -٦	الصفحة ١٥	الصفحة ١٣	الصفحة ١١	<input type="checkbox"/> -٦	الصفحة ٧	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٦
<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٦	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٧
<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٧	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٨
<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -٨	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -٩
<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -٩	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١٠
<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٠	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١١
<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١١	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٢
<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٢	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٣
<input type="checkbox"/> -١٤	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٤	<input type="checkbox"/> -١٣	<input type="checkbox"/> -١٤	<input type="checkbox"/> -١٤	<input type="checkbox"/> -١٤	<input type="checkbox"/> -١٤

معامل الذكاء	الجزء الثاني		الجزء الأول	
	الدرجة	الإختبار	الدرجة	الإختبار
	١	١	١	١
	٢	٢	٢	٢
	٣	٣	٣	٣
	٤	٤	٤	٤
الدرجة النهائية	مجموع الدرجات ( )		مجموع الدرجات ( )	

# اختبار كاتل للذكاء

## مفتاح التصحيح

### الجزء الأول والثاني

الاختبار الرابع	الاختبار الثالث	الاختبار الثاني	الاختبار الأول
الصفحة ٨، ١٦	الصفحة ٦، ١٤	الصفحة ٤، ١٢	الصفحة ٢، ١٠
<input type="checkbox"/> ١٢	<input type="checkbox"/> ١٢	<input type="checkbox"/> ١٢	<input type="checkbox"/> ١٢
<input type="checkbox"/> ٢٢	<input type="checkbox"/> ٢٢	<input type="checkbox"/> ٢٢	<input type="checkbox"/> ٢٢
<input type="checkbox"/> ٣٢	<input type="checkbox"/> ٣٢	<input type="checkbox"/> -	<input type="checkbox"/> ٣٢
<input type="checkbox"/> ١	<input type="checkbox"/> ١	<input type="checkbox"/> ١	<input type="checkbox"/> ١
<input type="checkbox"/> ٢	<input type="checkbox"/> ٢	<input type="checkbox"/> ٢	<input type="checkbox"/> ٢
<input type="checkbox"/> ٣	<input type="checkbox"/> ٣	<input type="checkbox"/> ٣	<input type="checkbox"/> ٣
<input type="checkbox"/> ٤	<input type="checkbox"/> ٤	<input type="checkbox"/> ٤	<input type="checkbox"/> ٤
<input type="checkbox"/> ٥	<input type="checkbox"/> ٥	<input type="checkbox"/> ٥	<input type="checkbox"/> ٥
	الصفحة ٧، ١٥	الصفحة ٥، ١٣	الصفحة ٣، ١١
<input type="checkbox"/> ٦	<input type="checkbox"/> ٦	<input type="checkbox"/> ٦	<input type="checkbox"/> ٦
<input type="checkbox"/> ٧	<input type="checkbox"/> ٧	<input type="checkbox"/> ٧	<input type="checkbox"/> ٧
<input type="checkbox"/> ٨	<input type="checkbox"/> ٨	<input type="checkbox"/> ٨	<input type="checkbox"/> ٨
	<input type="checkbox"/> ٩	<input type="checkbox"/> ٩	<input type="checkbox"/> ٩
	<input type="checkbox"/> ١٠	<input type="checkbox"/> ١٠	<input type="checkbox"/> ١٠
	<input type="checkbox"/> ١١	<input type="checkbox"/> ١١	<input type="checkbox"/> ١١
	<input type="checkbox"/> ١٢	<input type="checkbox"/> ١٢	<input type="checkbox"/> ١٢
	<input type="checkbox"/> ١٣	<input type="checkbox"/> ١٣	<input type="checkbox"/> ١٣
	<input type="checkbox"/> ١٤	<input type="checkbox"/> ١٤	

# اختبار كاتل للذكاء

## مفتاح التصحيح

### الجزء الأول والشباني

الاختبار الرابع	الاختبار الثالث	الاختبار الثاني	الاختبار الأول
الصفحة ٨، ١٦	الصفحة ٦، ١٤	الصفحة ٤، ١٢	الصفحة ٢، ١٠
<input type="checkbox"/> ١٢ <input type="checkbox"/> ٢٢ <input type="checkbox"/> ٣٢	<input type="checkbox"/> ١٢ <input type="checkbox"/> ٢٢ <input type="checkbox"/> ٣٢	<input type="checkbox"/> ١٢ <input type="checkbox"/> ٢٢ <hr/> <input type="checkbox"/> ١ - <input type="checkbox"/> ٢ - <input type="checkbox"/> ٣ - <input type="checkbox"/> ٤ - <input type="checkbox"/> ٥ - <input type="checkbox"/> ٦ -	<input type="checkbox"/> ١٢ <input type="checkbox"/> ٢٢ <input type="checkbox"/> ٣٢ <hr/> <input type="checkbox"/> ١ - <input type="checkbox"/> ٢ - <input type="checkbox"/> ٣ - <input type="checkbox"/> ٤ - <input type="checkbox"/> ٥ -
<input type="checkbox"/> ١ <input type="checkbox"/> ٢ <input type="checkbox"/> ٣ <input type="checkbox"/> ٤ <input type="checkbox"/> ٥	<input type="checkbox"/> ١ - <input type="checkbox"/> ٢ - <input type="checkbox"/> ٣ - <input type="checkbox"/> ٤ - <input type="checkbox"/> ٥ - <hr/> الصفحة ٧، ١٥ <input type="checkbox"/> ٦ - <input type="checkbox"/> ٧ - <input type="checkbox"/> ٨ - <input type="checkbox"/> ٩ - <input type="checkbox"/> ١٠ - <input type="checkbox"/> ١١ - <input type="checkbox"/> ١٢ -	الصفحة ٥، ١٣ <input type="checkbox"/> ٧ - <input type="checkbox"/> ٨ - <input type="checkbox"/> ٩ - <input type="checkbox"/> ١٠ - <input type="checkbox"/> ١١ - <input type="checkbox"/> ١٢ - <input type="checkbox"/> ١٣ - <input type="checkbox"/> ١٤ -	الصفحة ٣، ١١ <input type="checkbox"/> ٦ - <input type="checkbox"/> ٧ - <input type="checkbox"/> ٨ - <input type="checkbox"/> ٩ - <input type="checkbox"/> ١٠ - <input type="checkbox"/> ١١ - <input type="checkbox"/> ١٢ -

مرفق (٢)

**اختبارات الصفات البدنية (للسلاح)**

## الاختبار الأول : اختبار التوافق (اختبار الدوائر المرقمة)

الهدف من الاختبار:

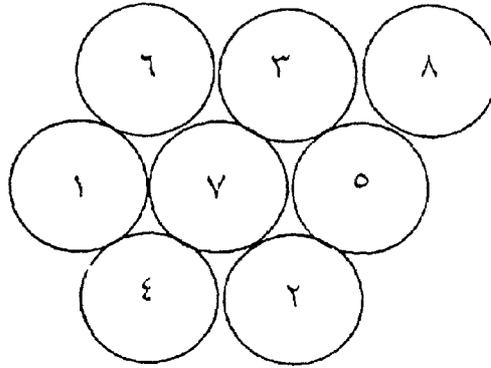
قياس التوافق .

الادوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف.

- يرسم على الارض ثمانى دوائر على ان يكون قطر كل منها (٦٠ سم) مرقمة من

١ : ٨ كما هو موضح بالشكل التالى:



طريقة الاداء:

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين

معا الى الدائرة رقم (٢) ثم الى الدائرة رقم (٣) ثم الى الدائرة رقم (٤) وهكذا حتى الدائرة

رقم (٨) ويتم ذلك بأقصى سرعه ممكنه .

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذى يستغرقه فى الانتقال عبر الثمانى دوائر

## الاختبار الثاني : اختبار المرونة (ثنى الجذع من الوقوف)

الهدف من الاختبار :

قياس مدى مرونة الجذع والفخذ فى حركات الثنى للأمام من بوضع الوقوف.

الادوات المستخدمة :

مسطرة مدرجة طولها ٥٠ سم ، مكعب من الخشب طول ضلعة ٥٠ سم ، يثبت  
المقياس المدرج بحافه المكعب بحيث يكوز نصف المقياس أعلى حافة المكعب والنصف  
الأخر أسفل الحافة .

طريقة الأداء:

من وضع الوقوف على المكعب يثنى المختبر الجذع أماما أسفل بحيث تصبح اليد  
أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى، ممكن بقوة  
وببطء مع مراعاة عدم تصلب عضلات الذراعين وعدم ثنى الركبتين كما يجب ان  
يحتفظ المختبر بوضعة النهائى من ٢ : ٣ ث .

التسجيل:

يسجل اللاعب أقصى نقطة تصل اليها أطراف الأصابع على المقياس وتكون الدرجة  
بالسالب فى حالة وضع أطراف الاصابع على المقياس فى النصف أعلى الحافة وتكون  
بالموجب فى حالة وضع أطراف الاصابع على المقياس فى النصف أسفل الحافة.

### الاختبار الثالث: اختبار الرشاقة (الجرى الارتدادى ٤ × ١٠ م)

الهدف من الاختبار:

قياس الرشاقة.

الادوات المستخدمة:

ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ أمتار.

طريقة الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى بأقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوزة بكلتا قدمية ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الاسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أى أن المختبر يقطع مسافة ٤٠ م ذهاباً وعودة.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذى يقطع فى جري المسافة المحددة (٤ × ١٠ م) من لحظة صفارة البدء حتى تجاوزة لخط البداية بعد أن يكون قطع مسافة ٤٠ متر ذهاباً وإياباً.

## الاختبار الرابع : اختبار القدره للرجلين (الوثب العريض من الثبات)

الهدف من الأختبار:

قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

الادوات المستخدمة :

أرض مستوية لاتعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الأرض بخط

للبداية :

طريقة الاداء:

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا ، تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماما حتى يصل الى مايشبة وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين في محاولة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة .

التسجيل :

للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما

٢/١٦٢

## الاختبار الخامس : اختبار قدره الذراعين (دفع كره طبية باليدين زنه ٣ كجم)

الهدف من الاختبار:

قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

الادوات المستخدمة:

منطقة فضاء مستوية ، حبل صغير ، كرة طبية زنه ٣ كجم ، اعلام ، شريط قياس.

طريقة الاداء :

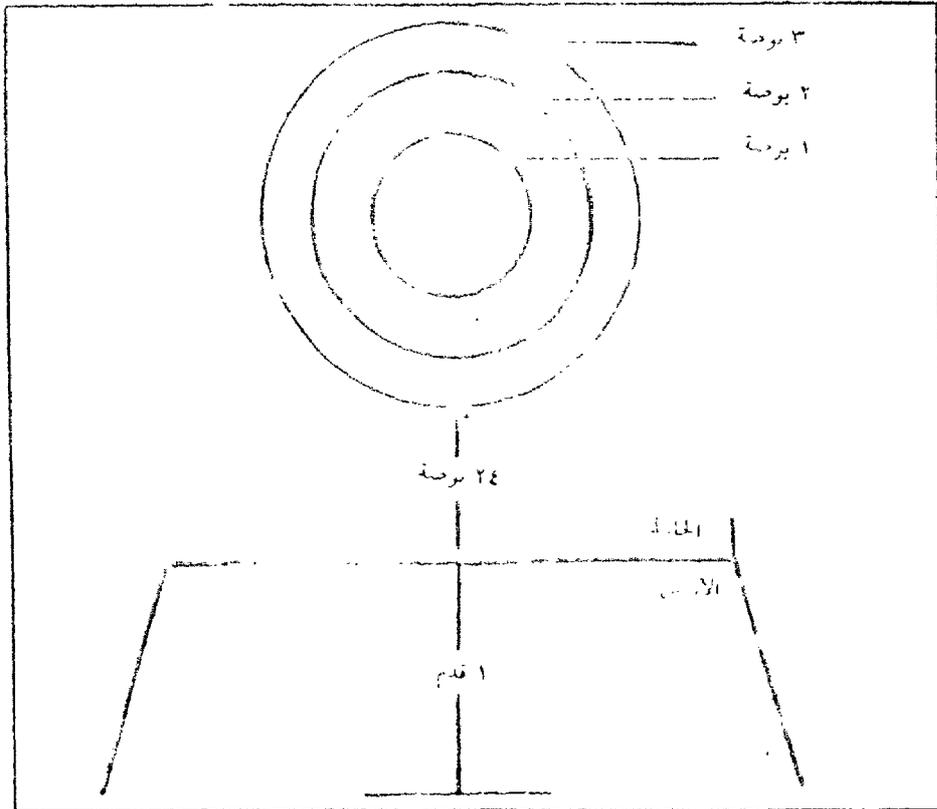
- يجلس المختبر على المكعب ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر تحت الذقن ، الجذع ملاصق لحافة المقعد .
- يلف حبل حول صدر المختبر يمسك من الخلف لمنع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة ومن هذا الوضع يتم دفع الكرة باليدين للأمام.

التسجيل :

- يمنح المختبر ٣ محاولات وتسجل له الأفضل .
- درجة المختبر هي المسافة من الحافة الامامية للكرسي وأقرب نقطة تحدثها الكرة على الأرض

## الاختبار السادس اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة

- الغرض من الاختبار : قياس دقة الذراع .
  - الأدوات : خمس كرات تنس . حائط أمامه أرض مستوية ، يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها موضحة بالشكل رقم ( ١١٠ ) الحد السفلي للدائرة الكبيرة يرتفع عن الأرض بمقدار ( ٢٤ ) بوصة . يرسم خط علي الأرض يبعد عن الحائط بمقدار عشرة ( ١٠ ) أقدام .
  - مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط ، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس ( متتالية ) علي الدوائر محاولا إصابة الدائرة الصغرى . للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين أو كليهما معا في التصويب .
  - التسجيل:
- ١- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة ( داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها ) يحسب للمختبر ثلاث درجات .
  - ٢- إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة ( داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها ) يحسب للمختبر درجتان .
  - ٣- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى ( داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها ) يحسب للمختبر درجة واحدة .
  - ٤- إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاثة يحسب للمختبر صفر .



مرفق (٣)

أسماء السادة الخبراء في المبارزة  
الذين قاموا بتحديد العناصر البدنية والمهارية المناسبة

المسلسل	الاسم	الدرجة العلمية	الكلية التابع لها
١	أ. د إبراهيم نبيل عبد العزيز	أستاذ	كلية التربية الرياضية بالهرم
٢	د/ أشرف مسعد	مدرس	كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
٣	د/ السيد سامي	مدرس	كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٤	د/ عبير عبد المنعم	مدرس	كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٥	د/ مجدي شندی	مدرس	كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٦	د/ نبيل فوزي	مدرس	كلية التربية الرياضية بالهرم

مرفق (٤)

استمارة تقييم مستوى الأداء الحركي للمهارات الأساسية  
المختارة قيد البحث (للسلاح)

المهارات الأساسية	النواحي الفنية في المهارات الأساسية	الدرجة المتألية	درجة أداء اللاعب
التحفز ( الاستعداد )	١. الرأس والكتفين والجذع : - الرأس عمودي والنظر مواجه للمنافس وعدم سقوط الكتف أو استدارة الكتفين والجذع عمودي وعدم الميل بالجذع إلى الأمام أو للخلف أو أحد الجانبين .	٣	
	٢. الذراعين : - (الذراع المسلحة ) الساعد والسلاح علي استقامة واحدة وموازي للأرض - العضد مع الساعد زاوية أكثر قليلا من القائمة . - المرفق يبعد عن الجسم مسافة قبضة يد تقريبا . - (الذراع الحرة ) ترفع خلف الرأس بحيث تكون هناك زاوية قائمة بين العضد والساعد .	٣	
	٣. الرجلين : - انثناء الركبتين بمقدار واحد اتجاههم إلى الخارج وعموديا علي الأمشاط - المسافة بين القدمين ١,٥ تقريبا . - القدم الأمامية عمودية علي كعب القدم الخلفية والكعبان علي استقامة واحدة	٤	
المجموع		١٠	
التقدم للأمام	- الجذع عمودي علي الحوض والنظر مواجهة للمنافس .	٢	
	- حركة القدمين تكون الواحدة تلو الأخرى مباشرة الأمامية تتبعها الخلفية وبدون زحف .	٢	
	- نقل القدمان بمسافة مناسبة للأمام مع الاحتفاظ بنفس المسافة بين القدمين بعد الأداء وتؤدي الحركة من مفصل الركبة .	٢	
	- الاحتفاظ بدرجة انثناء الركبتين والجسم في حالة استقامة مع الاحتفاظ بالخط العمودي الوهمي الفاصل بين كعب القدم الأمامية وكعب القدم الخلفية أثناء الحركة .	٢	
	- يجب أن يكون التقدم سريعا وانسيابيا مع المحافظة علي ثبات الرأس .	٢	
المجموع		١٠	

المهارات الأساسية	النواحي الفنية في المهارات الأساسية	الدرجة المثالية	درجة أداء اللاعب
التقهقر للخلف	- الجذع عمودي علي الحوض والنظر مواجهة للمنافس .	٢	
	- حركة القدمين تكون الواحدة تلو الأخرى ، مباشرة الخلفية تليها الأمامية وبدون زحف بحركة من مفصل الركبة الخلفي والهبوط بالمشط أولاً .	٢	
	- تنقل القدمان بمسافة مناسبة وثابتة للخلف أثناء الحركة .	٢	
	- الاحتفاظ دائماً بدرجة انثناء الركبتين والجسم في حالة استقامة مع الاحتفاظ بالخط العمودي الوهمي الواصل بين كعب القدم الأمامية وكعب القدم الخلفية .	٢	
	- يجب أن يكون التقهقر سريعاً وانسيابياً مع المحافظة علي ثبات الرأس .	٢	
المجموع		١٠	
الحركة الانبساطية (الظعن)	<b>الذراعين :</b>		
	- فرد الذراع المسلحة للأمام بالكامل وبمرونة وبدون تصلب في اتجاهه أمامي تجاه هدف المنافس بحيث يكون الكف والذراع والقبضة والسلاح علي خط مستقيم موازي للأرض مع خفض الذبابة قليلاً عن مستوي الواقي .	٢	
	- دفع الذراع الحرة للخلف ولاسفل بسرعة بحيث تكون موازية للرجل الخلفية والكف مواجهة لاعلي مع عدم ملامسة الكف للرجل الخلفية .	٢	
	<b>الرجلين :</b>		
	- يتم الدفع أولاً بالقدم الخلفية للأمام عن طريق فرد الركبة وفي هذه اللحظة يتم نقل القدم الأمامية بسرعة للأمام بحيث تلامس القدم الأرض بالكعب أولاً ثم يليه المشط .	٢	
- الرجل الخلفية علي كامل استقامتها وباطن القدم ملاصق للأرض وركبة القدم الأمامية عمودية علي المشط .	٢		
- انسيابية الحركة وتسلسلها مع أسبقية اليد عن القدم في الحركة .	٢		
المجموع		١٠	

مرفق (٥)

البرنامج التعليمى لتعلم بعض مهارات سلاح الشيش بإستخدام  
أسلوب التطبيق الذاتى المتعدد المستويات

٥/١٦٩

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق التدريس

السيد الأستاذ الدكتور /

" تحية طيبة وبعد "

تقوم الباحثة / سالي محمد عبد الطيف بإجراء دراسة لنيل درجة ماجستير الفلسفة في التربية الرياضية وعنوانها .

" تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات علي تعلم بعض مهارات السلام والهوكي لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

وتتشرف الباحثة أن تستعين بأرائكم العلمية في البرنامج التعليمي المستخدم في هذه الدراسة وتأثيره على تعلم بعض المهارات في السلاح

مع تحياتي وشكرا لتعاون سيادتكم معي  
والله الموفق

الباحثة

سالي محمد عبد اللطيف

٥/١٧٠

أولاً: هدف البرنامج :

م	الهدف	الرأى
		نعم لا

هل توافق سيادتكم على أن يكون هدف البرنامج المقترح هو :  
تعلم مهارات وقفة الاستعداد ، التقدم للأمام ، التقهقر للخلف ،  
الطعن فى سلاح الشيش لدى طالبات كلية التربية الرياضية .  
جامعة طنطا ، من خلال برنامج تعليمى بإستخدام أسلوب التطبيق  
الذاتى المتعدد المستويات .

**ملحوظة:**

إذا كان المطلوب تعديل الهدف فما الهدف الذى ترى سيادتكم أنه  
مناسب لذلك البحث .

## ثانياً: أغراض البرنامج :

م	الأغراض	الرأى نعم لا
	هل توافق سيادتكم على أن أغراض البرنامج تتمثل فيما يلي:	
١ -	أن تكتسب الطالبة (وقفة الاستعداد - التقدم للأمام - التقهقر للخلف - الطعن) فى سلاح الشيش .	
٢ -	أن تتعرف الطالبة على أهمية انسيابية المراحل الفنية لمهارات (وقفة الاستعداد - التقدم للأمام - التقهقر للخلف - الطعن) فى سلاح الشيش .	
٣ -	تنمية القدرة على إكتشاف الأخطاء بطريقة ذاتية والعمل على التخلص منها .	
٤ -	أن تتعرف الطالبة على أهمية الممارسة الحركية المنظمة فى بناء الفرد .	
٥ -	أن تتعود الطالبة على التجريب والانتباه والإدراك .	
٦ -	أن تكتب الطالبة القدرة العقلية الناقدة .	
٧ -	أن تمارس وتتعرف الطالبة على بعض أساليب تكنولوجيا التعلم فى التربية الرياضية .	
٨ -	أن تتعود الطالبة على الملاحظة والتعبير الذاتى المبتكر .	
٩ -	أن تكتسب الطالبة القدرة على التفكير العلمى المنظم .	
١٠ -	أن تتفهم الطالبة طبيعة الأداء الصحيح للمهارات قيد البحث .	
١١ -	أن تتفهم الطالبة العمل الهرمونى بين الجهازين العصبى والعضلى لإنتاج الحركات المناسبة .	

## ملحوظة :

إذا كان المطلوب إضافة بعض الأغراض فما هى تلك الأغراض التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث .

## ثانياً: أسس البرنامج :

م	أسس البرنامج	الرأى نعم لا
---	--------------	-----------------

- ١ - مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة .
- ٢ - مراعاة أن تتناسب المهارات التى تدرس فى المنهج الدراسى بالكلية.
- ٣ - مرونة وفهم البرنامج وقبوله للتطبيق العملى.
- ٤ - إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل الطالبات فى وقت واحد .
- ٥ - مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .
- ٦ - حسن توزيع الحمل بين النشاط والراحة .
- ٧ - أن يناسب محتواه أهداف البرنامج .
- ٨ - مراعاة توفير المكان والإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج مع مراعاة الاهتمام بعوامل الأمان حرصاً على سلامة الطالبات .
- ٩ - مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب .
- ١٠ - مراعاة أن يحقق الشعور بالتشويق والسرور والتجديد .
- ١١ - أن تحقق محتويات البرنامج تكامل الشخصية من حيث علاقة الفرد مع ذاته وعلاقته مع الآخرين

## ملحوظة :

إذا كان المطلوب إضافة بعض الأسس فما هى الأسس التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث .

" ورقة العمل والمهيار الخاصة بمستعدة المستويات "

الاسم :

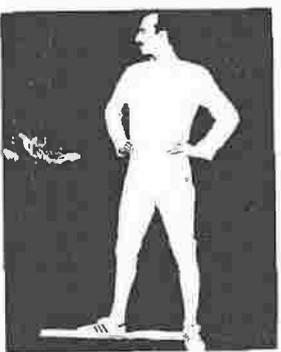
التاريخ :

الموضوع الخاص : وضع التحضر (En Garde)

الموضوع العام " سلاح شيش "

الأعمال

التسلسل المركي لمهارة En Gaurd



- وقوف انتباه .
- وضع الذراعين في الوسط .

- دوران القدم اليمنى مع الكعب جهة اليمين بحيث تكون القدم اليمنى عمودية على القدم اليسرى مع دوران القدم اليمنى بلف الجذع والرأس قليلاً جهة اليمين .
- يكون النظر مواجهة للمنافس .
- تنقل القدم إلى الأمام بحيث تكون المسافة بينها وبين القدم اليسرى ١,٥ قدم تقريباً أو باتساع الحوض حسب راحة اللاعب .

وضع التحضر On Gaurd

## وضع التحفز On Gaurd



## التسلسل المرنكي لهمازة On Gaurd

- رفع الساعد الأيمن لأعلى ليأخذ وضعه أمام الجسم مكوناً مع العضد زاوية أكثر قليلاً من القائم بحيث يكون الساعد موازياً للأرض ومفصل المرفق يبعد عن الجسم مسافة قبضة يد تقريباً.

- ترفع الذراع اليسرى خلف الرأس بحيث تكون هناك زاوية قائمة بين الساعد والعضد وأن يكون العضد موازياً للأرض تقريباً على امتداد الكتف والرسغ والأصابع تثني بحيث تكون مرتخية دون تصلب .

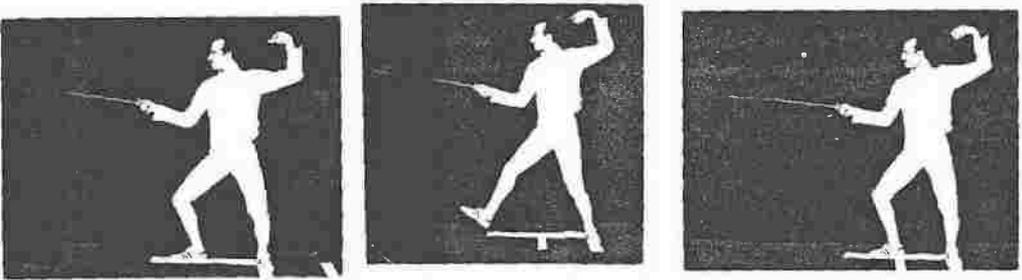
- تثني الركبتين قليلاً إلى أسفل بحيث تكون الركبة الأمامية (اليمنى) عمودية على مشط القدم اليمنى وكذلك مشط القدم الخلفية .

الصفحة	المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الأول
<b>وضع التحفز En Gaurd</b>	<p>مستوى (أ) الجرى في المكان مع العد (٨) عدات ثم اتخاذ وضع التحفز . مستوى (ب) الجرى حول دائرة في اتجاه عقارب الساعة ثم اتخاذ وضع التحفز فور الوصول إلى نقطة البداية . مستوى (ج) الجرى لمسافة (١٤)م ثم الوثب على مقعد سويدي واتخاذ وضع التحفز .</p>	<p>مستوى (أ) الوثب لأعلى في المكان (٤) عدات ثم النزول لوضع التحفز . مستوى (ب) الوثب لأعلى في المكان (٨) عدات ثم النزول لوضع التحفز .</p>	<p>مستوى (أ) * التبديل من وضع الانتباه إلى وضع التحفز (٤) مرات . مستوى (ب) * التبديل من وضع الانتباه إلى وضع التحفز (٨) مرات . مستوى (ج) * التبديل من وضع الانتباه إلى وضع التحفز (١٠) مرات .</p>

الأعمال	المستوى السادس	المستوى الخامس	المستوى الرابع
<b>وضع التحفز En Gaurd</b>	<p>مستوى (أ)            اتخاذ وضع التحفز والوثب بالجل            (٤) وثبات .            مستوى (ب)            اتخاذ وضع التحفز والوثب بالجل            (٤) وثبات .            مستوى (ج)            اتخاذ وضع التحفز والوثب بالجل            (٨) وثبات .</p>	<p>مستوى (أ)            اتخاذ وضع التحفز ثم الوثب لأعلى            مع الدوران ٤/١ دورة والنزول إلى            وضع التحفز مع محاولة المحافظة            على أوضاع الجسم الصحيحة .            مستوى (ب)            اتخاذ وضع التحفز ثم الوثب لأعلى            مع الدوران ٥,٥ دورة والنزول إلى            وضع التحفز .            مستوى (ج)            اتخاذ وضع التحفز ثم الوثب لأعلى            مع الدوران ٣/٤ دورة والنزول إلى            وضع التحفز .</p>	<p>مستوى (أ)            من وضع التحفز ثني الركبتين كاملاً            مع لمس الأرض باليدين ثم العودة            لوضع التحفز ( يكرر (٤) مرات )            مستوى (ب)            من وضع التحفز ثني الركبتين كاملاً            مع لمس الأرض باليدين ثم العودة            لوضع التحفز ( يكرر (٨) مرات ) .            مستوى (ج)</p>

الاسم :	
التاريخ :	
الموضوع العام "سلاح"	
الموضوع الخاص : التقدم للأمام ( Marche )	

## الأعمال

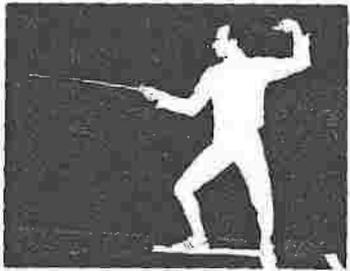
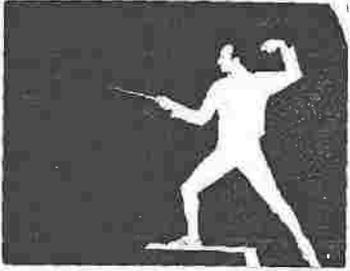
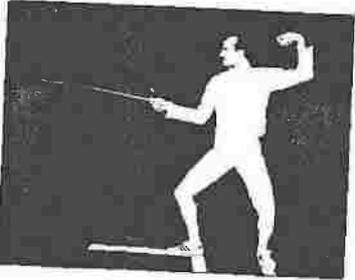


<b>التسلسل الوركي لمهارة Marche</b>	
- وضع الاستعداد	
- تنقل القدم الأمامية ( اليمنى ) للأمام مسافة قدم واحدة مع الهبوط على الكعب أو لآثم المشط .	
- لتصبح القدم بأكملها على الأرض .	
- تنقل القدم الخلفية ( اليسرى ) نفس المسافة للخلف مع الهبوط على المشط ثم الكعب لتستقر بأكملها على الأرض والرجوع إلى وضع الاستعداد .	

الأصهار	المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الأول
<h2>التقدم للأمام Marche</h2>	<p>مستوى (أ) التقدم للأمام بالمرور من أعلى حاجز سيف على الأرض. مع مراعاة عدم لمس أى من القدمين الحاجز . وأيضاً مراعاة المسافة بين القدمين بعد المرور من أعلى الحاجز . مستوى (ب) التقدم للأمام بالمرور من أعلى حاجزين (عدد ٢) سيف) على الأرض مع مراعاة عدم لمس أى من القدمين الحاجز . وأيضاً مراعاة المسافة بين القدمين بعد المرور من أعلى الحاجز . مستوى (ج) التقدم للأمام بالمرور من أعلى ٣ (حواجز) [عدد ٣) سيف] على الأرض مع مراعاة عدم لمس أى من القدمين الحاجز وأيضاً مراعاة المسافة بين القدمين بعد المرور من أعلى الحاجز .</p>	<p>مستوى (أ) الوثب في المكان على الأمشاط (٤) وثبات) ثم النزول إلى وضع الاستعداد ثم التقدم للأمام. مستوى (ب) التبديل على الأمشاط (٤) عدات مع استمرار انشاء الركبة ثم التحول للأمام لمسافة ٤ م . مستوى (ج) التبديل على الأمشاط (٨) عدات مع استمرار انشاء الركبة ثم التحرك للأمام لمسافة ٦ م .</p>	<p>مستوى (أ) التقدم للأمام بالتوقيت أو الترامن الحركي [تكرار (٤) مرات ] مستوى (ب) التقدم للأمام بالتوقيت أو التتابع الزمني [تكرار (٨) مرات ] مستوى (ج) التقدم للأمام بالتوقيت أو التتابع الزمني [تكرار (١٢) مرة ]</p>

الأصمات	المستوى السادس	المستوى الخامس	المستوى الرابع
<h2>التقدم للأمام Marche</h2>	<p>مستوى (أ) التقدم للأمام مع مسك كرة تنس بعد تمريرها من زميل مستوى (ب) التقدم للأمام مع مسك كرة تنس من الزميل بعد ارتدادها من الأرض مستوى (ج) التقدم للأمام ١٤ م مع مراعاة الأوضاع الصحيحة للتقدمين والذراع المسلحة والذراع الحرة.</p>	<p>مستوى (أ) التقدم للأمام مع رمي ومسك كرة تنس بعد ارتدادها من الحائط الأمامي مع مراعاة مايلي: (١) ان يكون التقدم للأمام بنفس التوقيت لمسك كرة التنس . (٢) فرد الذراع المسلحة عند مسك كرة تنس (٣) ان تمسك كرة التنس بأصابع اليد العاملة دون اصططعها براحة اليد [يكرر هذا المستوى (٤) مرات] مستوى (ب) يكرر المستوى السابق (٨) مرات مستوى (ج) التقدم للأمام مع رمي ومسك كرة تنس بعد ارتدادها من الحائط ثم الأرض. مع مراعاة النقاط السابق ذكرها في مستوى (أ). [يكرر هذا المستوى (٤) مرات مستوى (د) يكرر المستوى السابق (٨) مرات]</p>	<p>مستوى (أ) التقدم للأمام مع رمي ومسك كرة تنس بعد ارتدادها من الأرض (مع مراعاة) (١) ان يكون التقدم للأمام بنفس التوقيت لمسك كرة تنس (٢) ان تمسك كرة تنس بأصابع اليد العاملة دون اصططعها براحة اليد (٣) الحركة من رسغ اليد المسلحة دون تحريك الساعة أكثر من اللازم [يكرر هذا المستوى مرتين] مستوى (ب) يكرر المستوى السابق (أ) (٤) مرات مستوى (ج) يكرر المستوى (أ) (٨) مرات</p>

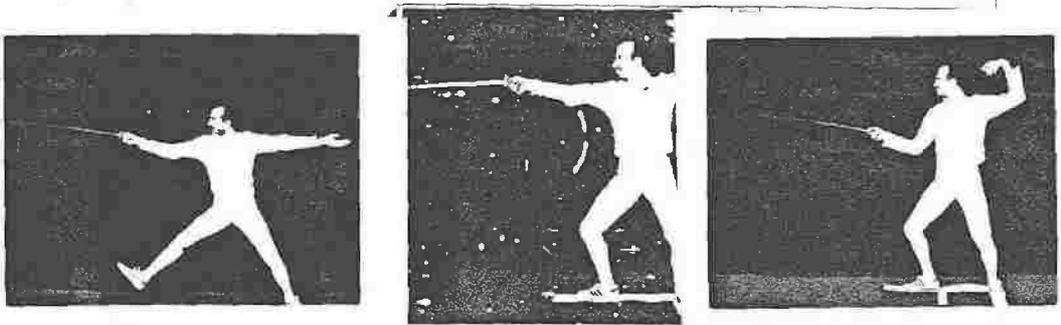
	<p>الاسم :</p> <p>التاريخ :</p> <p>الموضوع العام 'سلاح'</p>
<p>الرميل :</p> <p>الموضوع الخاص : التفهقر للخلف (Rombe)</p>	<p>التسلسل الحركي لمهارة Rombe</p> <p>وضع الاستعداد</p>
<p>الأعمال</p>	<p>وضع الاستعداد</p>
<p>التفهقر للخلف Rombe</p>	<p>تنقل القدم الخلفية (اليسرى)</p> <p>لمسافة قدم واحدة للخلف بدون زحف بحركة من مفصل الركبة الخلفي والهبوط بالمشط ثم الكعب.</p>
<p>الأعمال</p>	<p>تنقل القدم الامامية (اليمنى) نفس المسافة للخلف مع الهبوط.</p> <p>بالمشط أو لا ثم الكعب لتستقر القدم بأكملها على الأرض والرجوع الى وضع الاستعداد.</p>



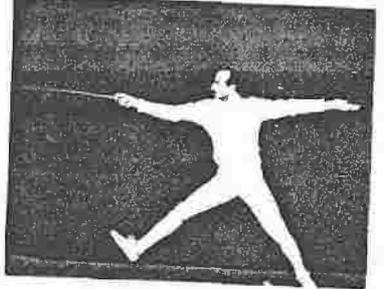
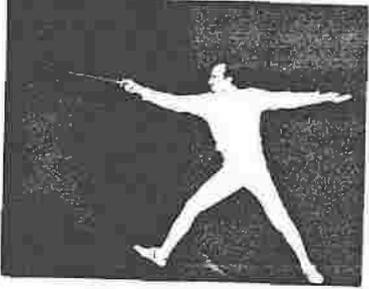
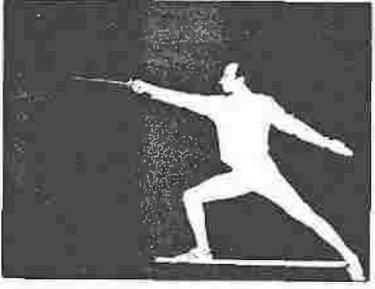
الأصمال	المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الأول
التفهقر للخلف Rombe	مستوى (أ) التبديل على الأمشاط (٤) عدات مع استمرار انشاء الركبتين ثم التفهقر للخلف لمسافة (٤)م مستوى (ب) التبديل على الأمشاط (٨) عدات مع استمرار انشاء الركبتين ثم التفهقر للخلف لمسافة (٦)م مستوى (ج) التبديل على الأمشاط (١٠) عدات مع استمرار انشاء الركبتين ثم التفهقر للخلف لمسافة (٨)م	مستوى (أ) الوثب في المكان على الأمشاط (٤) وثبات ثم النزول إلى وضع الاستعداد ثم التفهقر للخلف (٤) مرات . مستوى (ب) الوثب في المكان على الأمشاط (٨) وثبات ثم النزول إلى وضع الاستعداد ثم التفهقر للخلف (٨) مرات . مستوى (ج) الوثب في المكان على الأمشاط (١٢) وثبة ثم النزول إلى وضع الاستعداد ثم التفهقر للخلف (١٢) مرة .	مستوى (أ) التفهقر للخلف بالتوقيت ( التتابع أو التزامن الحركي). [تكرار (٤) مرات] مستوى (ب) التفهقر للخلف بالتوقيت (التتابع أو التزامن الحركي). [تكرار (٨) مرات] مستوى (ج) التفهقر للخلف بالتوقيت (التتابع أو التزامن الحركي) [تكرار (١٢) مرة]

الأعمال	المستوى الخامس	المستوى الرابع
التفهقر للخلف Rombe	التفهقر للخلف مسافة (٤) م	<p>مستوى (أ)  التفهقر للخلف بالمرور من أعلى حاجز (سيف) على الأرض مع مراعاة عدم لمس أى من القدمين الحاجز وأيضاً مراعاة المسافة بين القدمين بعد المرور من أعلى الحاجز ثم أداء (٤) Rombe مستوى (ب)  التفهقر للخلف بالمرور من أعلى حاجز (سيف) على الأرض مع مراعاة عدم لمس أى من القدمين بعد المرور من أعلى الحاجز ثم أداء (٨) Rombe</p>

الاسم :	
التاريخ :	
الموضوع العام "سلاح"	
الموضوع الخاص : الحركة الاسباطية (الطنن)	
الزمنل :	

الأعمال	الحركة الاسباطية Development	
		
	وضع الاستعداد	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم فرد الذراع المسلحة للأمام بالكامل وبسرورة ودون تصليب في اتجاه أمامى تجاه هدف المنافس بحيث تكون :-</li> <li>- الذراع والقبضة والسلاح والكف على خط مستقيم وموازياً للأرض والزبابة متجهة إلى أسفل قليلاً.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم الدفع أولاً بالقدم الخلفية ( اليسرى ) للأمام عن طريق فرد الركبة وفي هذه اللحظة يتم نقل القدم الأمامية (اليمنى) بسرعة للأمام.</li> </ul>	

## انحرقة الانبساطية Development



التسلسل المركب لمهارة (Fonde)

- تلامس القدم الأمامية الأرض بالكعب أو لأشم

المشط

- يتم وضع الذراع الخلفية (اليسرى) للخلف ولأسفل

- تكون الذراع الحرة موازية للرجل الخلفية

(اليسرى) و غير ملاصقة لها و الكف اليسرى مواجعة

لأعلى حتى يتم اتخاذ الوضع النهائي للحركة

الانبساطية .

## الحركة الانبساطية fonde

<p>مستوى (أ)</p> <p>الطعن مع رمي ومسك كرة تنس بعد ارتدادها من على الأرض إمع مراعاة :</p> <p>(١) أن يكون الطعن بنفس التوقيت لمسك كرة التنس [</p> <p>(٢) أن تمسك كرة التنس بأصابع اليد العاملة دون إصطدامها براحة اليد.</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>تكرار المستوى السابق (٨) مرات</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>الطعن مع رمي ومسك كرة تنس بعد ارتدادها من الحائط الأمامي مع مراعاة :</p> <p>(١) أن يكون الطعن بنفس التوقيت لمسك كرة التنس .</p> <p>(٢) أن تمسك كرة التنس بأصابع اليد العاملة بدون اصطدامها براحة اليد</p> <p>(٣) فرد النزاع المسلحة عند مسك كرة التنس .</p> <p>مستوى (د)</p> <p>يكرر المستوى السابق (٨) مرات</p>	<p>مستوى (أ)</p> <p>الطعن بالمرور من أعلى حاجز (سيف) على الأرض) والعودة إلى وضع الاستعداد [ مع مراعاة عدم لمس أي من القدمين الحاجز]</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>يكرر المستوى (أ) (٤) مرات</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>التقدم + الطعن (marche fonde) بالمرور من أعلى حاجز (سيف) على الأرض) والعودة إلى وضع الاستعداد [مع مراعاة عدم لمس أي من القدمين الحاجز]</p> <p>مستوى (د)</p> <p>تكرار المستوى (ج) (٤) مرات</p> <p>مستوى (هـ)</p> <p>الطعن مع إزاحة صملة معدنية بكعب القدم الأمامية من على الأرض .</p> <p>مستوى (و)</p> <p>يكرر المستوى (هـ) (٨) مرات .</p>	<p>مستوى (أ)</p> <p>الطعن بالتوقيت (التزامن الحركي) [أي تتابع فرد النزاع المسلحة ويعقبه مباشرة الطعن بالرجلين] أمام مرآة والعودة [يكرر (٤) مرات]</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>الطعن بالتوقيت (التزامن الحركي) [ أي تتابع فرد النزاع المسلحة ويعقبه مباشرة الطعن بالرجلين] أمام مرآة والعودة [ يكرر (٨) مرات]</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>الطعن بالتوقيت (التزامن الحركي) [أي تتابع فرد النزاع المسلحة ويعقبه مباشرة الطعن بالرجلين] أمام مرآة والعودة [يكرر (١٠) مرات]</p>
--	---	---

الأعمال	المستوى السادس	المستوى الخامس	المستوى الرابع
<p>الحركة الإنبساطية fonde</p>	<p>الوقوف عند خط بداية ملعب السلاح قومي بعمل engarde (2) marche + rombe + marche , fonde engarde marche, fonde, engarde, deux rombe, marche, (2)rombe , (2) marche fonde</p>	<p>مستوى (أ) الطعن على مخدات الطعن ومحاولة تحقيق لمسة داخل الدائرة رقم (٣) مستوى (ب) تكرار المستوى (أ) (٤) مرات مستوى (ج) الطعن على مخدات الطعن ومحاولة تحقيق لمسة داخل الدائرة (٢) مستوى (د) تكرار المستوى (ج) (٤) مرات مستوى (هـ) الطعن على مخدات الطعن ومحاولة تحقيق لمسة داخل الدائرة (١)</p>	<p>مستوى (أ) فرد النزاع المسلحة والطنن على مخدات الطعن لإراعي ضبط مسافة الطنن] ثم العودة إلى وضع الاستعداد. مستوى (ب) يكرر المستوى (أ) (٨) مرات مستوى (ج) البدء من مسافة الطعن ، التقهقر للخلف ثم عمل تقدم + طعن [marche fonde] على مخدات الطعن والعودة لوضع الاستعداد . مستوى (د) يكرر المستوى (ج) (٤) مرات . مستوى (هـ) فرد النزاع المسلحة والطنن على مخدات الطعن ثم العودة إلى وضع الاستعداد ثم التقدم (٢) marche ثم التقهقر (٢) Rombe</p>

**رابعاً : الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج :**

هل توافق سيادتكم على أن تكون الأدوات المستخدمة بالبرنامج التعليمي لتعلم مهارات وقفة الاستعداد، التقدم للأمام، التقهقر للخلف، الطعن فى سلاح الشيش تتضمن مايلى:

الـرأى	الأدوات	م
	١ - بدلة سلاح .	
	٢ - الأسلحة .	
	٣ - القناع الواقى .	
	٤ - صالة مغلقة .	
	٥ - مرايات .	
	٦ - كرات تنس .	
	٧ - كرات طبية .	
	٨ - أقماع - جبال - أعلام .	
	٩ - مخدات طعن .	
	<b>ملحوظة :</b>	
	إذا كان المطلوب إضافة بعض الإمكانيات فما هى الإمكانيات التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث :	

هل توافق سيادتكم على أن يكون زمن وحدة البرنامج من خلال زمن محاضرة سلاح الشيش كما يلي:

م	زمن وحدة البرنامج	الرأى	
		نعم	لا
-	الأعمال الإدارية (٥)		
-	إحماء مرتبط بطبيعة النشاط . (٧)		
-	إعداد بدنى عام . (١٥)		
-	إعداد بدنى خاص . (٨)		
-	الوحدة التعليمية (البرنامج): (٨٠)		
	الختام . (٥)		
	<b>ملحوظة :</b>		
-	الزمن المخصص للمحاضرة (١٢٠ ق).		
-	إذا كان المطلوب إضافة موضوعات أخرى للإطار العام للبرنامج أو الزمن فما هى تلك الموضوعات التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث .		



مرفق (٦)

الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التطبيق الذاتى المتعدد المستويات  
لبعض المهارات الأساسية لسلاح الشيش

## تعليم مهارة وضع التحفز الدرس الأول

الآهداف التعليمية :

١ - الهدف النفسى حركى :  
تعلم مهارة وضع التحفز .

٣ - الأدوات :

عدد من الأسلحة . أحيال .

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
أسلحة	صفيين	خلع الملابس - أخذ الغياب	٥	الأول	- أعمال إدارية
		كما هو متبع	٧		- إحماء
		كما هو متبع	١٥		- إعداد بدنى عام
		كما هو متبع	٨		- إعداد بدنى خاص
		<b>المرحلة الأولى :</b>	٨٠		- البرنامج التعليمي
		من وضع الانتباه مع ضم القدمين وضع الذراعين فى الوسط .			
		<b>المرحلة الثانية :</b>			
		دوران القدم اليمنى على الكعب جهة اليمين بحيث تكون القدم اليمنى عمودية على القدم اليسرى ومع دوران القدم اليمنى بلف الجذع والرأس قليلاً جهة اليمين بحيث يكون النظر مواجهاً للمنافس .			
		<b>المرحلة الثالثة :</b>			
		تنتقل القدم اليمنى إلى الأمام بحيث تكون المسافة بينها وبين القدم اليسرى ١٥ قدماً تقريباً أو باتساع الحوض حسب راحة اللاعب وتظل القدم اليمنى على خط عمودى مع القدم اليسرى .			
		<b>المرحلة الرابعة :</b>			
		يرفع الساعد الأيمن لأعلى ليأخذ وضعه أمام الجسم مكوناً مع العضد زاوية أكثر قليلاً من القائمة بحيث يكون الساعد موازياً للأرض تقريباً ومفصل المرفق يبعد عن الجسم مسافة قبضة يد تقريباً .			

## تابع الدرس الأول

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p><b>المرحلة الخامسة</b></p> <p>ترفع الذراع اليسرى (الحرة) خلف الرأس بحيث تكون هناك زاوية قائمة بين الساعد والعضد وأن يكون العضد موازياً للأرض تقربياً على امتداد الكتف والرسغ والأصابع تشنى بحيث تكون مرتخية دون تصلب .</p> <p><b>المرحلة السادسة:</b></p> <p>تشنى الركبتين قليلاً إلى أسفل بحيث تكون الركبة الأمامية (اليمنى) عمودية على مشط القدم الأمامية (اليمنى) وكذلك الركبة الخلفية (اليسرى) عمودية على مشط القدم الخلفية (اليسرى) مع الاحتفاظ باستقامة الجذع والرأس واتجاه النظر للمناقس وعدم الميل للأمام أو للخلف ووزن الجسم موزع على القدمين بالتساوى.</p> <p>تمرينات هادئة .</p>	٥	الأول	تابع البرنامج التعليمي
					الختام

## تعليم مهارة وضع التحفز الدرس الثانى

الأهداف التعليمية :

١ - الهدف النفسى حركى :  
تعلم مهارة وضع التحفز .

٣ - الأدوات :

عدد من الأسلحة - كور تنس - أحبال .

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		خلع الملابس - أخذ الغياب	٥	الأول	- أعمال إدارية
		كما هو متبع	٧		- إحماء
		كما هو متبع	١٥		- إعداد بدنى عام
		كما هو متبع	٨		- إعداد بدنى خاص
		المستوى الأول	٨٠		- البرنامج التعليمي
		مستوى (أ)			
		- التبديل من وضع الانتباه إلى وضع التحفز (٤) مرات .			
		مستوى (ب)			
		- التبديل من وضع الانتباه إلى وضع التحفز (٨) مرات .			
		مستوى (ج)			
		- التبديل من وضع الانتباه إلى وضع التحفز (١٠) مرات .			
		المستوى الثاني:			
		مستوى (أ)			
		- الوثب لأعلى فى المكان (٤) مرات ثم النزول لوضع التحفز .			
		مستوى (ب)			
		- الوثب لأعلى فى المكان (٨) مرات ثم النزول لوضع التحفز .			
		المستوى الثالث :			
		مستوى (أ)			
		- الجرى فى المكان مع العد (٨) عدات ثم اتخاذ وضع التحفز .			

## تابع الدرس الثانى

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p>مستوى (ب)</p> <p>الجرى حول دائرة فى اتجاه عقارب الساعة ثم اتخاذ وضع التحفز فور الوصول إلى نقطة البداية .</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>الجرى لمسافة (١٤م) ثم الوثب على مقعد سويدى واتخاذ وضع التحفز .</p> <p><b>المستوى الرابع :</b></p> <p>مستوى (أ)</p> <p>من وضع التحفز ثنى الركبتين كاملاً مع لمس الأرض باليدين ثم العودة لوضع التحفز (يكرر ٤ مرات) .</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>من وضع التحفز ثنى الركبتين كاملاً مع لمس الأرض باليدين ثم العودة لوضع التحفز (يكرر ٨ مرات) .</p> <p><b>المستوى الخامس:</b></p> <p>مستوى (أ)</p> <p>إتخاذ وضع التحفز ثم الوثب لأعلى مع الدوران ربع دورة انتشار حر والنزول إلى وضع التحفز مع محاولة المحافظة على أوضاع الجسم الصحيحة .</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>إتخاذ وضع التحفز ثم الوثب لأعلى مع الدوران نصف دورة والنزول لوضع التحفز .</p>		الثانى	تابع البرنامج التعليمى

## تابع الدرس الثانى

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p>مستوى (ج)</p> <p>إتخاذ وضع التحفز ثم الوثب لأعلى مع الدوران ثلاثة أرباع دورة والنزول إلى وضع التحفز .</p> <p>المستوى السادس :</p> <p>مستوى (أ)</p> <p>إتخاذ وضع التحفز والوثب بالحبل (٢) وثبات</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>اتخاذ وضع التحفز والوثب بالحبل (٤) وثبات .</p> <p>اتخاذ وضع التحفز والوثب بالحبل (٨) وثبات .</p> <p>تمرينات تهدئة .</p>		الثانى	تابع البرنامج التعليمى
أحبال			٥		الختام

## تعليم مهارة التقدم للأمام الدرس الثالث

الأهداف التعليمية :

- ١ - الهدف النفسى حركى :  
تعلم مهارة التقدم للأمام .

٣ - الأدوات :

أسلحة - حواجز

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p>خلع الملابس - أخذ الغياب</p> <p>كما هو متبع</p> <p>كما هو متبع</p> <p>كما هو متبع</p> <p>كما هو متبع</p> <p>المرحلة الأولى :</p> <p>وضع الاستعداد (التحفز) .</p> <p>المرحلة الثانية :</p> <p>تنقل القدم الأمامية (اليمنى) للأمام</p> <p>مسافة قدم واحدة مع الهبوط على الكعب</p> <p>أولاً ثم المشط لتصبح القدم بأكملها على الأرض .</p> <p>المرحلة الثالثة :</p> <p>تنقل القدم الخلفية (اليسرى) نفس المسافة</p> <p>للأمام مع الهبوط بالمشط ثم الكعب</p> <p>لتستقر بأكملها على الأرض والرجوع</p> <p>لوضع التحفز .</p> <p>تمرنات تهدئة .</p>	<p>٥</p> <p>٧</p> <p>١٥</p> <p>٨</p> <p>٨٠</p> <p>٥</p>	<p>الثالث</p>	<p>- أعمال إدارية</p> <p>- إحماء</p> <p>- إعداد بدنى عام</p> <p>- إعداد بدنى خاص</p> <p>- البرنامج التعليمي</p> <p>الختام</p>

١/٢٠٠

## تعليم مهارة وضع التقدم للأمام الدرس الرابع

الآهداف التعليمية :

١ - الهدف النفسى حركى :  
تعلم مهارة التقدم للأمام .

٣ - الأدوات :

عدد من الأسلحة - حواجز .

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		خلع الملابس - أخذ الغياب	٥	الرابع	- أعمال إدارية
		كما هو متبع	٧		- الإحماء
		كما هو متبع	١٥		- إعداد بدنى عام
		كما هو متبع	٨		- إعداد بدنى خاص
		<b>المستوى الأول</b>	٨٠		- البرنامج التعليمي
		مستوى (أ)			
		التقدم للأمام بالتوقيت أو التزامن الحركى			
		(تكرار ٤ مرات) .			
		مستوى (ب)			
		التقدم للأمام بالتزامن أو التتابع الحركى			
		(تكرار ٨ مرات)			
		مستوى (ج)			
		التقدم للأمام بالتزامن أو التتابع الحركى			
		(تكرار ١٢ مرة) .			
		<b>المستوى الثانى:</b>			
		مستوى (أ)			
		الوثب فى المكان على الأمشاط (٤			
		وثبات) ثم النزول إلى وضع الاستعداد ثم			
		التقدم للأمام .			
		مستوى (ب)			
		التبديل على الأمشاط (٤ عدات) مع			
		استمرار انثناء الركبة ثم التحرك للأمام			
		لمسافة ٤م .			
		مستوى (ج)			
		التبديل على الأمشاط (٨ عدات مع			
		استمرار انثناء الركبة ثم التحرك للأمام			
		لمسافة (٦م) .			

## تابع الدرس الرابع

أجزاء الدرس	الدرس	الزمن	محتوى الدرس	التشكيل	الأدوات
تابع البرنامج التعليمي	الرابع		<p><b>المستوى الثالث</b></p> <p>مستوى (أ)</p> <p>التقدم للأمام بالمرور من أعلى حاجز (سيف على الأرض) مع مراعاة عدم لمس أى من القدمين الحاجز وأيضاً مراعاة المسافة بين القدمين بعد المرور من أعلى الحاجز .</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>التقدم للأمام بالمرور من أعلى حاجز بين عدد عدد (٢) سيف على الأرض مع مراعاة عدم لمس أى من القدمين الحاجز وأيضاً مراعاة المسافة بين القدمين بعد المرور من أعلى الحاجز .</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>التقدم للأمام بالمرور من أعلى ٣ حواجز عدد (٣) سيف على الأرض مع مراعاة عدم لمس أى من القدمين الحاجز وأيضاً مراعاة المسافة بين القدمين بعد المرور من أعلى الحاجز .</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>التقدم للأمام بالمرور من أعلى ٣ حواجز عدد (٣) سيف على الأرض مع مراعاة عدم لمس أى من القدمين الحاجز وأيضاً مراعاة المسافة بين القدمين بعد المرور من أعلى الحاجز .</p> <p><b>المستوى الرابع:</b></p> <p>مستوى (أ)</p> <p>التقدم للأمام مع رمى ومسك الكرة بعد ارتدادها من الأرض مع مراعاة: (١) أن يكون التقدم للأمام بنفس التوقيت لمسك الكرة.</p>		

## الدرس الرابع

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p>(٢) أن تمسك الكرة بأصابع اليد العاملة دون إصدامها براحة اليد .</p> <p>(٣) الحركة من رسغ اليد المسلحة دون تحريك الساعد أكثر من اللازم (يكرر هذا المستوى مرتين) .</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>يكرر المستوى السابق (أ) (٤ مرات)</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>يكرر المستوى (أ) (٨ مرات) .</p> <p>المستوى الخامس:</p> <p>مستوى (أ)</p> <p>التقدم للأمام مع رمى ومسك كرة تنس بعد إرتدادها من الحائط الأمامى مع مراعاة مايلى:</p> <p>(١) أن يكون التقدم للأمام بنفس التوقيت لمسك كرة التنس .</p> <p>(٢) فرد الذراع المسلحة عند مسك كرة التنس .</p> <p>(٣) أن تمسك كرة التنس بأصابع اليد العاملة دون إصدامها براحة اليد (يكرر هذا المستوى ٤ مرات) .</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>يكرر المستوى السابق (٨ مرات) .</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>التقدم للأمام مع رمى ومسك كرة تنس بعد ارتدادها من الحائط ثم الأرض .</p> <p>(مع مراعاة النقاط السابق ذكرها فى مستوى أ) يكرر هذا المستوى (٤ مرات)</p>		الرابع	تابع البرنامج التعليمى

### الدرس الرابع

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p>مستوى (د) يكرر المستوى السابق (٨) مرات <b>المستوى السادس :</b> مستوى (أ) التقدم للأمام مع مسك كرة تنس بعد تمريرها من الزميل . مستوى (ب) التقدم للأمام مع مسك كرة تنس من الزميل بعد ارتدادها من الأرض . مستوى (ج) التقدم للأمام ١٤م مع مراعاة الأوضاع الصحيحة للقدمين والذراع الحرة . تمرينات تهادئة .</p>	٥	الرابع	<p>تابع البرنامج التعليمي</p> <p>الختام</p>

٦/٢٠٥

## تعليم مهارة التقهقر للخلف الدرس الخامس

الأهداف التعليمية :

١ - الهدف النفسى حركى :  
تعلم مهارة التقهقر للخلف .

٣ - الأدوات :

عدد من الأسلحة .

الدرس الخامس:

الأسبوع الخامس:

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٠١/٣/١٧

المحاضرة : الأولى

الزمن : ١٢٠ ق .

المهارة : التقهقر للخلف Rombe

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		خلع الملابس - أخذ الغياب	٥	الخامس	- أعمال إدارية
		كما هو متبع	٧		- إحماء
		كما هو متبع	١٥		- إعداد بدنى عام
		كما هو متبع	٨		- إعداد بدنى خاص
		المرحلة الأولى :	٨٠		- البرنامج التعليمي
		وضع الاستعداد .			
		المرحلة الثانية :			
أسلحة	صفيين	تنقل القدم الخلفية (اليسرى) لمسافة قدم واحدة للخلف بدون زحف بحركة من فصل الركبة الخلفية والهبوط بالمشط أولاً ثم الكعب.			
		المرحلة الثالثة :			
		تنقل القدم الأمامية (اليمنى) نفس المسافة للخلف مع الهبوط بالمشط أولاً ثم الكعب لتستقر القدم بأكملها على الأرض والرجوع إلى وضع الاستعداد .			
		تمرينات تهيئة .	٥		الختام

٦/٢٠٧

## تعليم مهارة التقهقر للخلف الدرس السادس

الأهداف التعليمية :

١ - الهدف النفسى حركى :

تعلم مهارة التقهقر للخلف .

٣ - الأدوات :

عدد من الأسلحة . كور تنس .

الدرس السادس :

الأسبوع السادس:

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٤/٣/٢٠٠١

المحاضرة : الأولى

الزمن : ١٢٠ ق .

المهارة : تابع التقهقر للخلف .

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس	
أسلحة	صفيين	خلع الملابس - أخذ الغياب	٥	السادس	- أعمال إدارية	
		كما هو متبع	٧		- إحماء	
		كما هو متبع	١٥		- إعداد بدنى عام	
		كما هو متبع	٨		- إعداد بدنى خاص	
		المستوى الأول:	٨٠		- البرنامج التعليمي	
		التقهقر للخلف بالتوقيت (التتابع أو التزامن الحركي .				
		تكرار (٤) مرات .				
		مستوى (ب)				
		التقهقر للخلف بالتوقيت (التتابع أو التزامن الحركي) تكرار ٨ مرات				
		مستوى (ج)				
التقهقر للخلف بالتوقيت (التتابع أو التزامن الحركي) .						
(تكرار ١٢ مرة) .						
المستوى (أ)						
الوثب فى المكان على الأقساط (٤)						
وثبات ثم النزول إلى وضع الاستعداد ثم التقهقر للخلف ٤ مرات .						
مستوى (ب)						
الوثب فى المكان على الأمشاط (٨)						
وثبات ثم النزول إلى وضع الاستعداد ثم التقهقر للخلف (٨) مرات .						
مستوى (ج) .						

## تابع الوحدة التعليمية السادسة

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p>الوثب فى المكان على الأمشاط (١٢) وثبة ثم النزول إلى وضع الاستعداد ثم التقهقر للخلف (١٢) مرة .</p> <p><b>المستوى الثالث</b> مستوى (أ) التبديل على الأمشاط (٤) عدات مع استمرار اثناء الركبتين ثم التقهقر للخلف لمسافة (٤م). مستوى (ب) التبديل على الأمشاط (٨) عدات مع استمرار اثناء الركبتين ثم التقهقر للخلف لمسافة (٦م). مستوى (ج) التبديل على الأمشاط (١٠) عدات مع استمرار اثناء الركبتين ثم التقهقر للخلف لمسافة (٨م). <b>المستوى الرابع:</b> مستوى (أ) التقهقر للخلف بالمرور من أعلى حاجز (سيف) على الأرض مع مراعاة عدم لمس أى من القدمين الحاجز وأيضاً مراعاة المسافة بين القدمين بعد المرور من أعلى الحاجز ثم أداء (٤) . Rombe مستوى (ب) التقهقر للخلف بالمرور من أعلى حاجز (سيف) على الأرض مع مراعاة عدم لمس أى من القدمين بعد المرور من أعلى الحاجز ثم أداء (٨) . Rombe <b>المستوى الخامس .</b> التقهقر للخلف مسافة (١٤م) تمرينات هادئة .</p>	٥	السادس	تابع البرنامج التعليمي
					الختام

٦/٢١٠

## تعليم مهارة الحركة الانبساطية (الطعن) الدرس السابع

الأهداف التعليمية :

١ - الهدف النفسى حركى :

تعلم مهارة الحركة الانبساطية (الطعن).

٣ - الأدوات :

عدد من الأسلحة - كور تنس - مخدات طعن .

الدرس السابع :

الأسبوع السابع:

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٠١/٤/٢

المحاضرة : الأولى

الزمن : ١٢٠ ق .

المهارة : الحركة الانبساطية (الطعن) Fonde

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		خلع الملابس - أخذ الغياب	٥	السابع	- أعمال إدارية
		كما هو متبع	٧		- إحماء
		كما هو متبع	١٥		- إعداد بدني عام
		كما هو متبع	٨		- إعداد بدني خاص
		المرحلة الأولى	٨٠		- البرنامج التعليمي
		وضع الاستعداد .			
		المرحلة الثانية			
		يتم فرد الذراع المسلحة للأمام بالكامل			
		وبمرونة ودون تصلب في اتجاه أمامي تجاه			
		هدف المنافس بحيث تكون الذراع والقبض			
		والسلاح والكتف على خط مستقيم			
		وموازيًا للأرض والذباية متجهة إلى أسفل			
		قليلاً .			
		المرحلة الثالثة :			
		- يتم الدفع أولاً بالقدم الخلفية (اليسرى)			
		للأمام في طريقه فرد الركبة وفي هذه			
		اللحظة يتم نقل القدم الأمامية (اليمنى)			
		بسرعة للأمام بحيث تلامس تلك القدم			
		الأرضى بالكعب أولاً ثم يليه المشط .			
		- ومن خلال هذا الأداء يتم وضع الذراع			
		الخلفية (اليسرى) للخلف ولأسفل بحيث			
		تكون موازية للرجل الخلفية (اليسرى)			
		وغير ملاصقة لها والكف اليسرى موجهة			
		لأعلى حتى يتم اتخاذ الوضع النهائي			
		للحركة الانبساطية .			
		تمرينات تهدئة .	٥		الختام

١/٢١٢

## تعليم مهارة الحركة الانبساطية الدرس الثامن

الأهداف التعليمية :

١ - الهدف النفسى حركى :

تعلم مهارة الحركة الانبساطية (الطعن) .

٣ - الأدوات :

عدد من الأسلحة . كور تنس - مخدات طعن .

الدرس الثامن :

الأسبوع الثامن:

اليوم : الأحد

المحاضرة : الرابعة

التاريخ : ٢٠٠١/٤/٣

الزمن : ١٢٠ ق

المهارة : تابع مهارة الحركة الانبساطية (الطعن) Fonde

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		خلع الملابس - أخذ الغياب كما هو متبع كما هو متبع كما هو متبع المستوى الأول الطعن بالتوقيت (التزامن الحركي) أى تتابع فرد الذراع المسلحة ويعقبه مباشرة الطعن بالرجلين أمام مرآة والعودة: (يكرر ٤ مرات) . مستوى (ب) الطعن بالتوقيت (التزامن الحركي) أى تتابع فرد الذراع المسلحة ويعقبه مباشرة الطعن بالرجلين أمام مرآة والعودة (يكرر ٨ مرات) . مستوى (ج) . الطعن بالتوقيت (التزامن الحركي) أى تتابع فرد الذراع المسلحة ويعقبه مباشرة الطعن بالرجلين أمام مرآة والعودة (يكرر ١٠ مرات) . المستوى الثانى: مستوى (أ) الطعن بالمرور من أعلى حاجز (سيف على الأرض) والعودة إلى وضع الاستعداد (مع مراعاة عدم لمس أى من القدمين الحاجز مستوى (ب) يكرر المستوى (أ) (٤) مرات .	٥ ٧ ١٥ ٨ ٨٠	الثامن	- أعمال إدارية - الإحماء - إعداد بدنى عام - إعداد بدنى خاص - البرنامج التعليمي

## الدرس الثامن

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p>مستوى (ج)</p> <p>التقدم + الطعن (March e Fonde)</p> <p>بالمرور من أعلى حاجز (سيف على الأرض)</p> <p>والعودة إلى وضع الاستعداد (مع مراعاة عدم لمس أى من القدمين الحاجز) .</p> <p>مستوى (د)</p> <p>تكرار المستوى (ج) (٤) مرات .</p> <p>مستوى (هـ)</p> <p>الطعن مع إزاحة عملة معدنية بكعب القدم الأمامية من على الأرض .</p> <p>مستوى (و)</p> <p>يكرر المستوى (هـ) (٨) مرات .</p> <p><b>المستوى الثالث :</b></p> <p>مستوى (أ)</p>		الثامن	تابع البرنامج التعليمي
كورتنس أسلحة		<p>الطعن مع رمى كرة تنس بعد ارتدادها من على الأرض (مع مراعاة: (١) أن يكون الطعن بنفس التوقيت لمسك كرة التنس .</p> <p>(٢) أن تمسك كرة التنس بأصابع اليد العاملة دون إصدامها براحة اليد .</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>تكرر المستوى السابق (٨) مرات</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>الطعن مع رمى و لمسك كرة تنس بعد ارتدادها من الحائط الأمامي مع مراعاة: (١) أن يكون الطعن بنفس التوقيت لمسك كرة التنس .</p> <p>(٢) أن تمسك كرة التنس بأصابع اليد العاملة بدون إصدامها براحة اليد .</p>			-

## الدرس الثامن

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		(٣) فرد الذراع المسلحة عند مسك كرة التنس . مستوى (د) يكرر المستوى السابق (٨) مرات . <b>المستوى الرابع :</b> مستوى (أ)		الثامن	تابع البرنامج التعليمي
مخدرات طعن	انتشار حر	فرد الذراع المسلحة والطعن على مخدرات الطعن (يراعى ضبط مسافة الطعن) ثم العودة إلى وضع الاستعداد . مستوى (ب) يكرر المستوى (أ) (٨) مرات . مستوى (ج) البدء من مسافة الطعن، التقهقر للخلف ثم عمل تقدم + طعن (Morche Fonde) على مخدرات الطعن ثم العودة لوضع الاستعداد . مستوى (د) يكرر المستوى (ج) (٤) مرات . مستوى (هـ) فرد الذراع المسلحة والطعن على مخدرات الطعن ثم العودة لوضع الاستعداد ثم التقدم Morche ثم التقهقر (٢) Rombe . المستوى الخامس : مستوى (أ) الطعن على مخدرات الطعن ومحاولة تحقيق لمسة داخل الدائرة رقم (٣) .			

## الدرس الثامن

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
مخدات طعن أسلحة	انتشار حر	<p>مستوى (ب) تكرار المستوى (أ) (٤) مرات مستوى (ج) الطعن على مخدات الطعن ومحاولة تحقيقه لمسة داخل الدائرة (٢) مستوى (د) تكرار المستوى (ج) (٤) مرات . مستوى (هـ) الطعن على مخدات الطعن ومحاولة تحقيق لمسة داخل الدائرة (١) المستوى السادس الوقوف عند خط بداية ملعب السلاح قومي بعمل :</p> <p>engarde 2, Marche + rombe + Marche Fande .</p>		الثامن	تابع البرنامج التعليمي
أسلحة	صف	<p>engarde Marche, Fande , engarde, deux, rombe, narche, (2) rombe, (2) narche, Fande .</p> <p>تمرنات تهدئة .</p>	٥		الختام

## مرفق (٧)

### خبراء طرف التدريس والرأى فى برنامج السلام وبرنامج الهوكى

م	الاسم	الدرجة العلمية	الكلية التابع لها
١	إبراهيم نبيل عبد العزيز	أستاذ	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
٢	جمال عبد العاطى الشافعى	أستاذ	كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٣	رايحه محمد لطفى	أستاذ	كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق
٤	سهير بدير موسى	أستاذ متفرع	كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية
٥	محمد سعد زغول	أستاذ	كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
٦	مصطفى السايح	أستاذ	كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية
٧	مكارم حلمي محمد ابو هرجه	أستاذ	كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
٨	نادية متولي	أستاذ	كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٩	نبيه العلقامى	استاذ	كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
١٠	أبو النجا أحمد عز الدين	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
١١	أمل الزغبى العيد	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
١٢	علي سلامه علي	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
١٣	ليلي عبد العزيز زهران	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة القاهرة
١٤	السيد سامي صلاح	مدرس	كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
١٥	جمال محمد سلامه	مدرس	كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
١٦	عبير عبد المنعم	مدرس	كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
١٧	فاروق فريد	مدرس	كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
١٨	مجدى أحمد شندى	مدرس	كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
١٩	منتصر مصطفى	مدرس	كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
٢٠	نبيل فوزى	مدرس	كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

مرفق (٨)

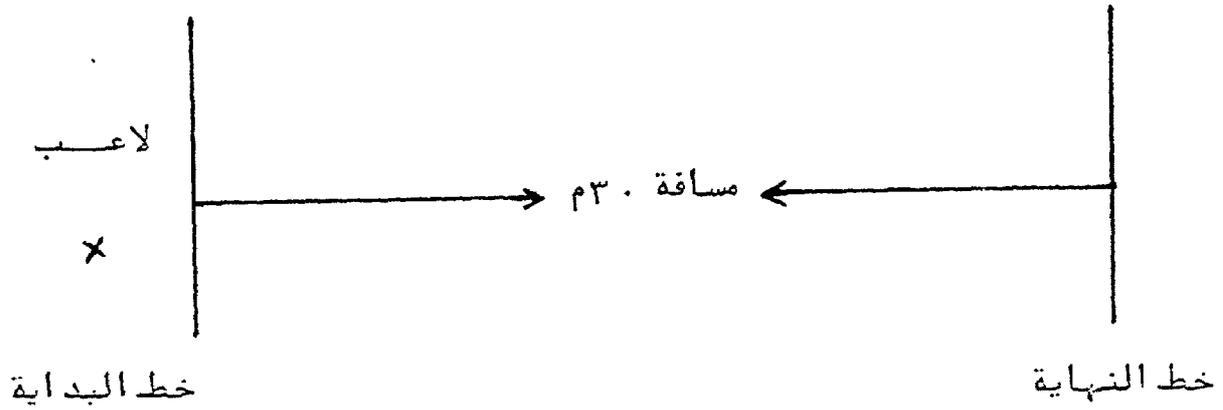
**اختبارات الصفات البدنية (للهاوكي)**

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية .

الادوات المستخدمة :

ساعة إيقاف ، خطان موازيان مرسومان على الارض المسافة بين الخط الاول والثانى (٣٠) مترا .



شكل رقم ( ١ )

طريقة أداء الاختبار :

يقف المختبر خلف الخط الاول من بدء عال ، وعند سماع اشارة يقوم بالعدو والعصا ممسوكة بيده اليمنى إلى أن يتخطى الخط الثانى (خط النهاية) .

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذى استغرقه فى قطع مسافة (٣٠) مترا .

### تعليمات الاختبار:-

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح باعطاء الدفع المطلوب .
- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحد .
- يسمح بالاحماء قبل اداء الاختبار .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الامكان .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات .
- المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع .

### حساب الدرجات:-

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .
- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل في القياس .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .

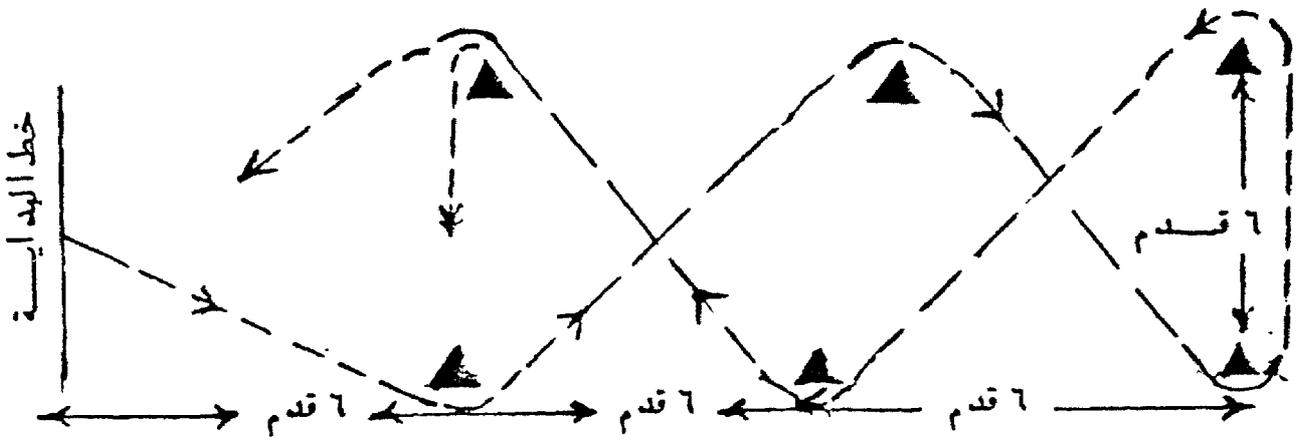
## الاختبار الثاني اختبار الجري المتعرج لفليشمان بالعصا

الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم على الارض .

الأدوات المستخدمة :

عصا هوكي ، ستة كراسي توضع كما هو موضح بالشكل رقم (٢) ، ساعة ايقاف .



شكل رقم (٢)

### طريقة أداء الاختبار

يقف المختبر خلف خط البداية ، وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير الموضح بالشكل رقم (٢) على أن يقوم بعمل دورتين على أن تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية .

### توجيهات :

- يجب اتباع خط السير المحدد .
- اذا أخطأ المختبر يوقف الاختبار ويعاد بعد أن يحصل المختبر على الراحة الكافية .
- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري .

### - التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الدورتين .

## الاختبار الثالث اختبار الوثب الطويل من الثبات

الغرض من الاختبار :

قياس العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

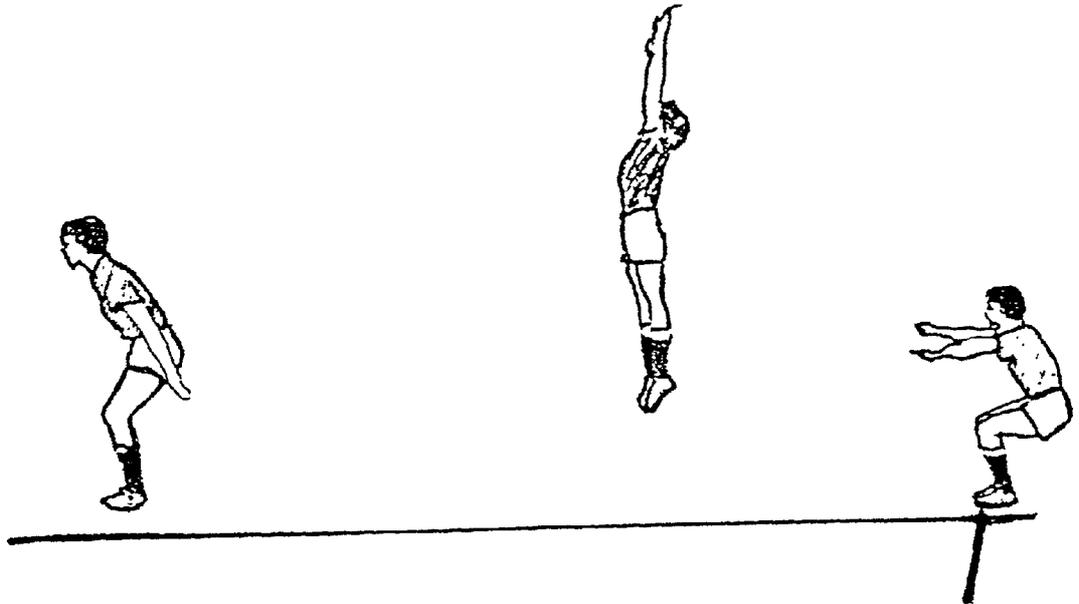
الادوات المستخدمة :

مكان مناسب للوثب بعرض  $1\frac{1}{2}$  ويطول  $3\frac{1}{2}$  م ، ويراعى أن يكون المكان مستويا  
وخاليا من العوائق وغير أملس - شريط قياس ، قطع ملونة من الطباشير .

وصف الاداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان وبحيث يلامس مشط  
القدمين خط البداية من الخارج .

- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلا ، ثم يقوم  
بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة  
الذراعين للأمام



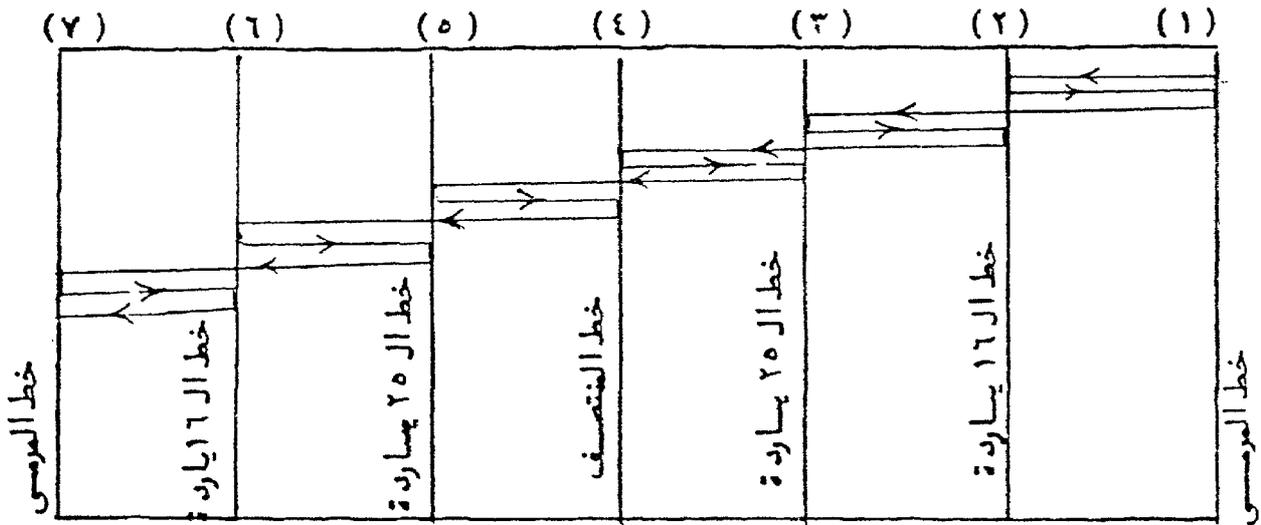
## الاختبار الرابع اختبارات التحركات بالمواجهة والظهر لمسافة ٦٠٠ م بالعصا

الغرض من الاختبار :

قياس التحمل ( الجلد الدورى التنفس )

الادوات المستخدمة :

ساعة إيقاف - يرسم ملعب هوكى بالمواصفات القانونية ويرسم داخل الملعب بدلا من دائرتى التصويب خطان متوازيان على بعد ١٦ ياردة من خطى المرمى كما موضح بالشكل رقم (٤).



شكل رقم (٤)

طريقة أداء الاختبار :

يقف المختبر خلف خط المرمى رقم (١) وعند سماع اشارة البدء ، يبدأ المختبر بالجري بالمواجهة لخط الـ ١٦ ياردة رقم (٢) ثم يبدأ الجرى بالظهر إلى خط المرمى رقم (١) ثم يبدأ الجرى بالمواجهة إلى خط الـ ٢٥ ياردة رقم (٣) ثم الجرى بالظهر إلى خط الـ ١٦ ياردة رقم (٢) ثم الجرى بالمواجهة إلى خط المنتصف رقم (٤) ثم الجرى بالظهر إلى خط الـ ٢٥ ياردة رقم (٣) ثم الجرى بالمواجهة إلى خط الـ ١٦ ياردة فى النصف الثانى من الملعب

٨/٢٢٣

رقم (٥) ثم الجرى بالظهر إلى خط المنتصف رقم (٤) ثم الجرى بالمواجهة إلى خط الـ ١٦ ياردة (٦) ثم الجرى بالظهر إلى خط الـ ٢٥ ياردة رقم (٥) ثم الجرى بالمواجهة إلى خط المرمى رقم (٧) ثم الجرى والعودة بالظهر إلى خط الـ ١٦ ياردة رقم (٦) ثم الجرى بالمواجهة إلى خط المرمى إلى خط المرمى رقم (٧) ( وهذا هو خط نهاية الدورة الأولى لمسافة (٣٠٠ م) .

يبدأ اللاعب مباشرة بدون توقف باعادة نفس الدولة بمجرد وصوله إلى نهاية خط المرمى رقم (٧) لينهى الدورة الثانية بنفس الطريقة إلى أن يصل إلى خط المرمى رقم (١) مرة ثانية وبذلك يكون قد انتهى المختبر من الدورة الثانية لمسافة ٦٠٠ م .

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذى استغرقه فى الدورة الثانية (٦٠٠ م) .

١/٢٢٤

## الاختبار الخامس اختبار قوة القبضة

الغرض من الاختبار :

قياس قوة القبضة اليمنى ، واليسرى . ( حسب اليد المستخدمة )

الأدوات المستخدمة :

جهاز المانوميتر - مسحوق مغنسيوم

طريقة أداء الاختبار :

يسمك المختبر بالجهاز فى قبضة اليد . ثم يقوم بالضغط بقوة على الجهاز ويجب ملاحظة عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لآى جسم خارجى أو جسم المختبر نفسه ، كما يجب تجنب حركات نظر و مرجحة الذراع عند الأداء .

التسجيل :

تسجل القراءة لأقرب ¼ كيلو جرام . كما يلاحظ ارجاع المؤشر إلى صفر التدرج عقب كل محاولة ، ويعطى للمختبر ثلاث محاولات ويسجل أفضلهم .

ملاحظة : يفضل مسح اليد بمسحوق المغنسيوم لمنع انزلاق الجهاز .

## الاختبار السادس اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف

الغرض من الاختبار :

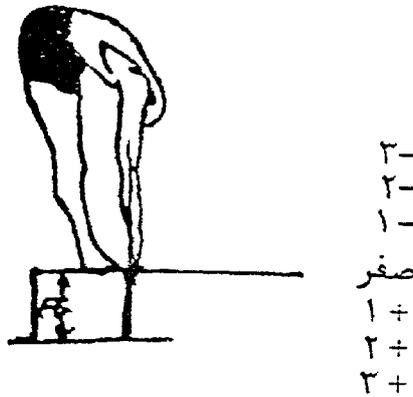
يقاس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقى .

الأدوات المستخدمة :

مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠)سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (١٠٠)سم

مثبته عموديا على المقعد بحيث يكون رقم (صفر) موازيا لسطح المقعد ، ورقم (٥٠) موازيا

للحافة السفلى ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .



شكل (٥)

### طريق أداء الاختبار

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع

الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين . يقوم المختبر بثنى جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر

بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

٨/٢٢٦

#### توجيهات :

- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء .
- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثنيتين .

#### التسجيل :

تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر حيث تعتبر القراءة فوق صفر التدرج سالبة ، وأسفله موجبة .

مرفق (٩)

أسماء السادة الخبراء في الهوكي

الذين قاموا بتحديد العناصر البدنية والمهارية المناسبة للهوكي

المسلسل	الاسم	الدرجة العلمية	الكلية التابع لها
١	نبيه العلقامي	أستاذ	كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٢	علي سلامة علي	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٣	أيمن عبد الفتاح الباسطي	مدرس	كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق
٤	نادر محمد شلبي	مدرس	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة قناة السويس
٥	مرعي حسين مرعي	مدرس	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية
٦	منتصر مصطفى	مدرس	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنيا
٧	فاروق فريد	مدرس	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنيا

مرفق (١٠)

**الاختبارات المهارية للهوكي**

## اختبارات المهارات الأساسية لرياضة الهوكي

### الاختبار الأول

#### \*مهارة الدفع

#### اختبار لقياس قوة الدفع

الغرض من الاختبار : قياس قوة دفع الكرة .

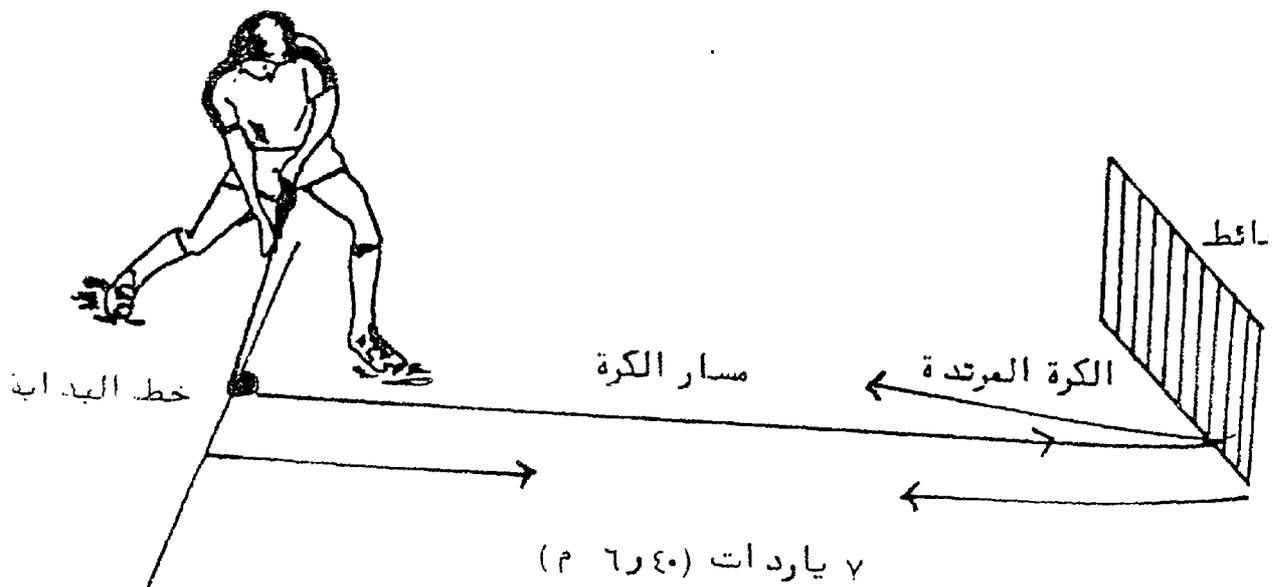
- الأدوات المستخدمة : مساحة من الارض الممهدة طولها طولها ٧ ياردات (٦,٤٠ م) ٣ كرات هوكي شريط قياس ، حائط ، عصا هوكي .

- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الارض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦,٤٠ م) المنتهية بحائط وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بدفع ثلاث كرات هوكي الواحدة تلى الاخرى والموضوعة على صف واحد على خط البداية ، تجاه الحائط الذى يبعد عن خط البداية بمقدار ٧ ياردات (٦,٤٠ م) ، يعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة ، شكل (١) .

- الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام اى مهارة غير مهارة الدفع ويعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة .

- التسجيل : تقاس اطول مسافة ارتدتها الكرة من الحائط .

- رسم الاختبار :



شكل (١)

١٠/٢٣٠

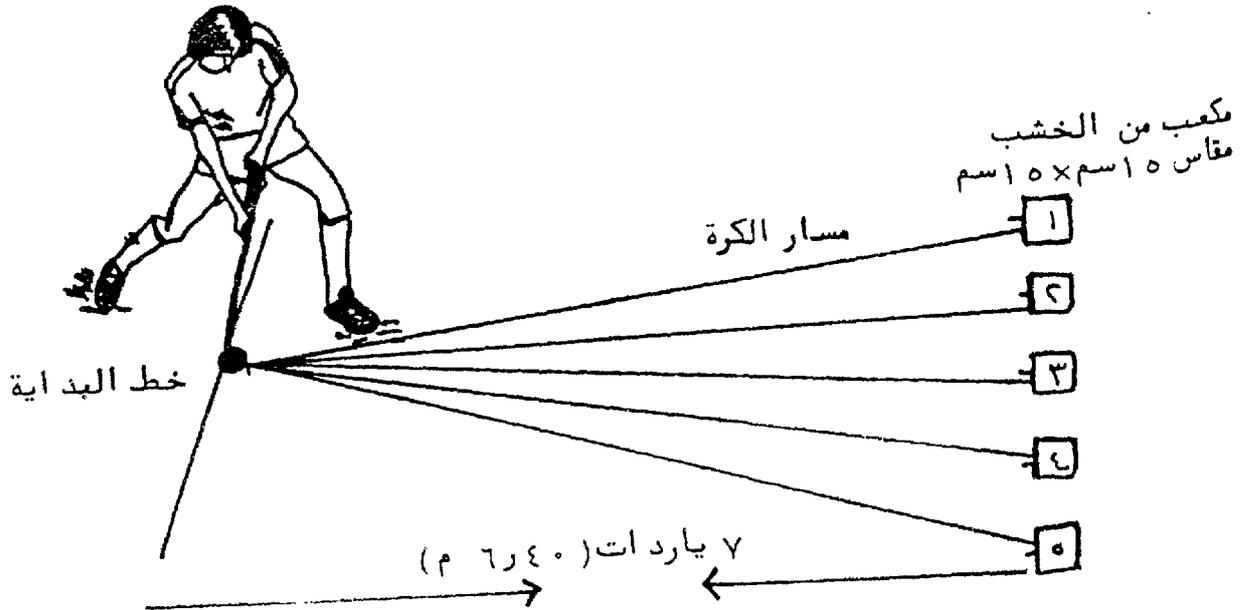
## الاختبار الثاني

### اختبار لقياس دقة الدفع

\* الغرض من الاختبار : قياس دقة دفع الكرة

- الادوات المستخدمة : ٥ مكعبات من الخشب مقاس ١٥ سم x ١٥ سم ، شريط قياس ، عصا هوكي ، ٥ كرات هوكي .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية وامامه مساحة من الارض الممهدة طولها ٧ ياردات ( ٦,٤٠ م ) تنتهي بوضع ٥ مكعبات من الخشب مقاس كل منها ١٥ سم x ١٥ سم على صف واحد بحيث تكون المسافة بين المكعب والآخر ١٠ سم ويقوم المختبر بدفع الكرات الخمس الواحدة تلى الاخرى على ان يبدأ الدفع من الجهة اليمنى ، شكل (٢) .
- الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام اى مهارة غير مهارة الدفع يعطى لكل كرة محاولة واحدة فقط ولا تحسب المحاولة التى لا تصيب المكعب المحدد من قبل المحكم .
- التسجيل : تسجل عدد الكرات التى تصيب المكعبات المشار اليها من قبل المحكم .

رسم الاختبار :-



شكل (٢)

f

\_\_\_\_\_

١٠/٢٣٠

## الاختبار الثاني

### اختبار لقياس دقة الدفع

\* الغرض من الاختبار : قياس دقة دفع الكرة

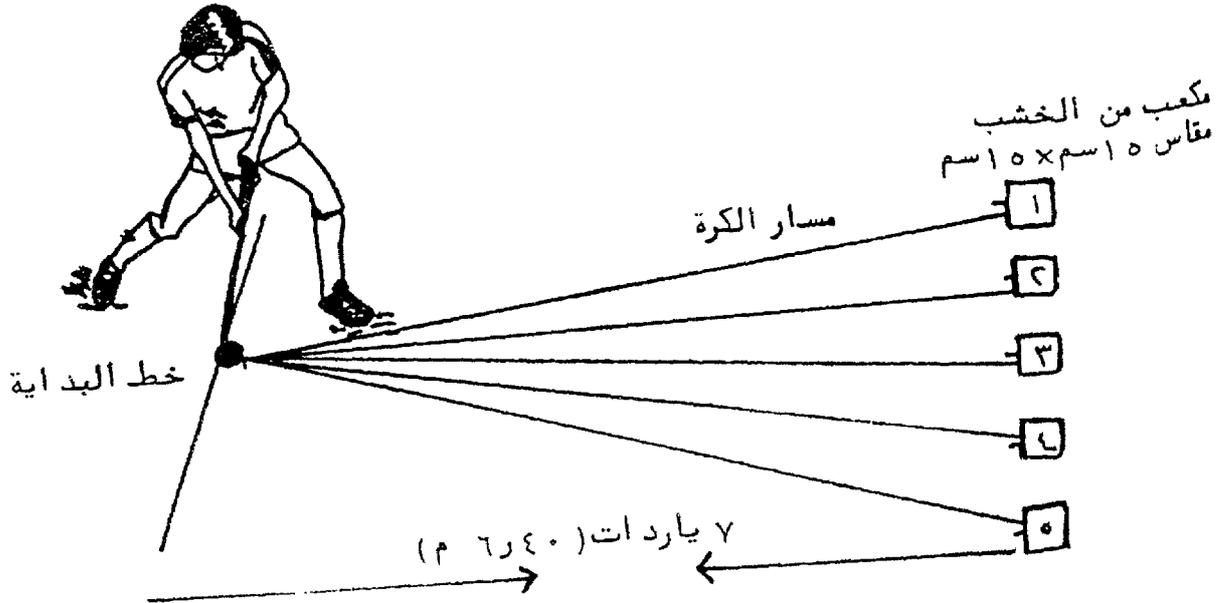
- الادوات المستخدمة : ٥ مكعبات من الخشب مقاس ١٥ سم × ١٥ سم ، شريط قياس ، عصا هوكي ، ٥ كرات هوكي .

- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية وامامة مساحة من الارض الممهدة طولها ٧ ياردات ( ٦,٤٠ م ) تنتهي بوضع ٥ مكعبات من الخشب مقاس كل منها ١٥ سم × ١٥ سم على صف واحد بحيث تكون المسافة بين المكعب والآخر ١٠ سم ويقوم المختبر بدفع الكرات الخمس الواحدة تلى الاخرى على ان يبدأ الدفع من الجهة اليمنى ، شكل (٢) .

- الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام اى مهارة غير مهارة الدفع يعطى لكل كرة محاولة واحدة فقط ولا تحسب المحاولة التي لا تصيب المكعب المحدد من قبل المحكم .

- التسجيل : تسجل عدد الكرات التي تصيب المكعبات المشار اليها من قبل المحكم .

رسم الاختبار :-



شكل (٢)

١٠/٢٣١

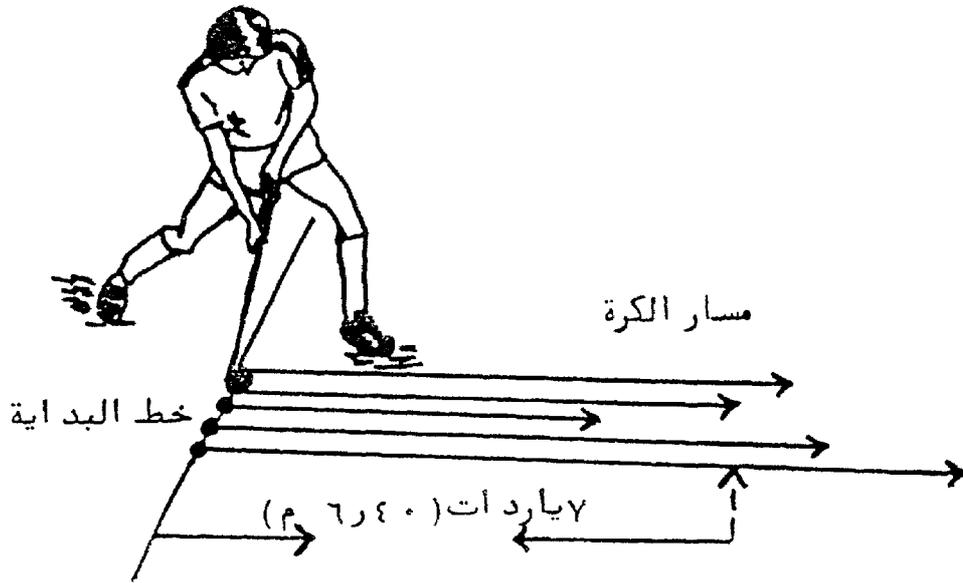
## الاختبار الثالث

### اختبار لقياس سرعة الدفع

\* الغرض من الاختبار : قياس سرعة دفع الكرة

- الادوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، ارض ممهدة ، عصا هوكي ، ٢٠ كرة هوكي .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية وامامه ٢٠ كرة هوكي موضوعة على صف واحد ويقوم بدفع الكرات الواحدة تلى الاخرى باقصى سرعة ويحسب له الزمن المستغرق دفع الكرات بالتأنيّة ، شكل (٣) .
- الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام اى مهارة غير مهارة الدفع يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط ولا تحسب الكرة التى تدفع لاقبل من ٧ ياردات (٦,٤٠ م) .
- التسجيل : يقاس الزمن المستغرق دفع الكرات لاقرب ١/١٠ من الثانية .

رسم الاختبار :



شكل (٣)

١٠/٢٣٢

## الاختبار الرابع

### مهارة النظر:

- اختبار لقياس قوة النظر

الغرض من الاختبار : قياس قوة نظر الكرة .

الادوات المستخدمة : حائط ، شريط قياس ، عصا هوكي ، ٣ كرات هوكي ، مساحة من

الارض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦,٤٠ م) .

- مواصفات الاداء : يقف المختبر على بعد ٧ ياردات (٦,٤٠ م) من الحائط وعند رؤية

اشارة البدء يقوم المختبر بنظر ٣ كرات هوكي الواحدة تلى الاخرى والموضوعة على

صف واحد على خط البداية والمواجهة للحائط وعلى بعد ٧ ياردات منه ، شكل (٤) .

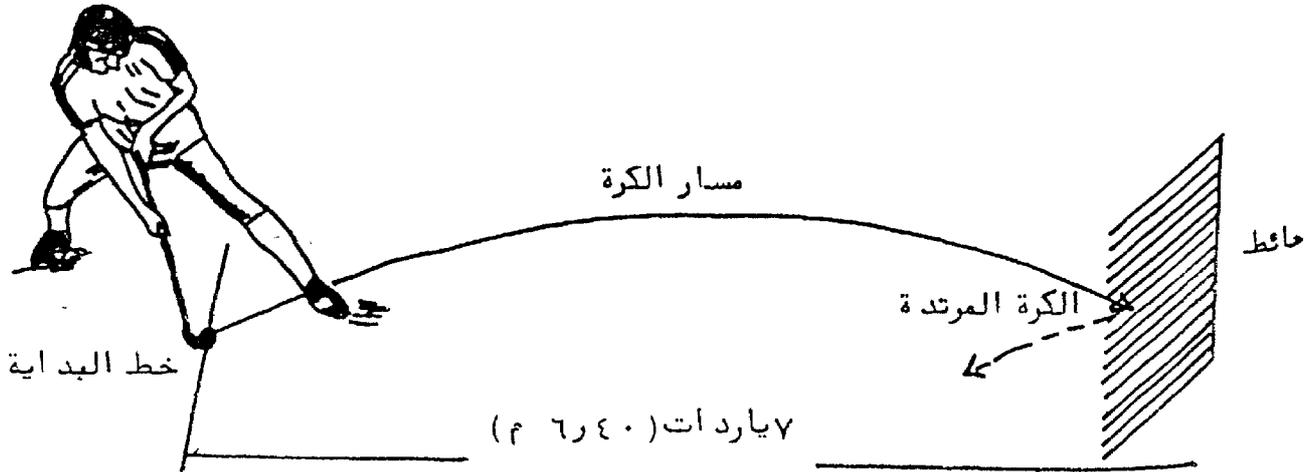
- الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام اى مهارة غير مهارة نظر الكرة ، لا يعطى للمختبر

الا ثلاث محاولات فقط لكل كرة محاولة واحدة ولا تحسب المحاولة التى نقل نظرها عن

١ ياردة (٩١سم) .

- التسجيل : يسجل للمختبر احسن مسافة مرتدة من الحائط من الثلاث محاولات .

رسم الاختبار :



شكل (٤)

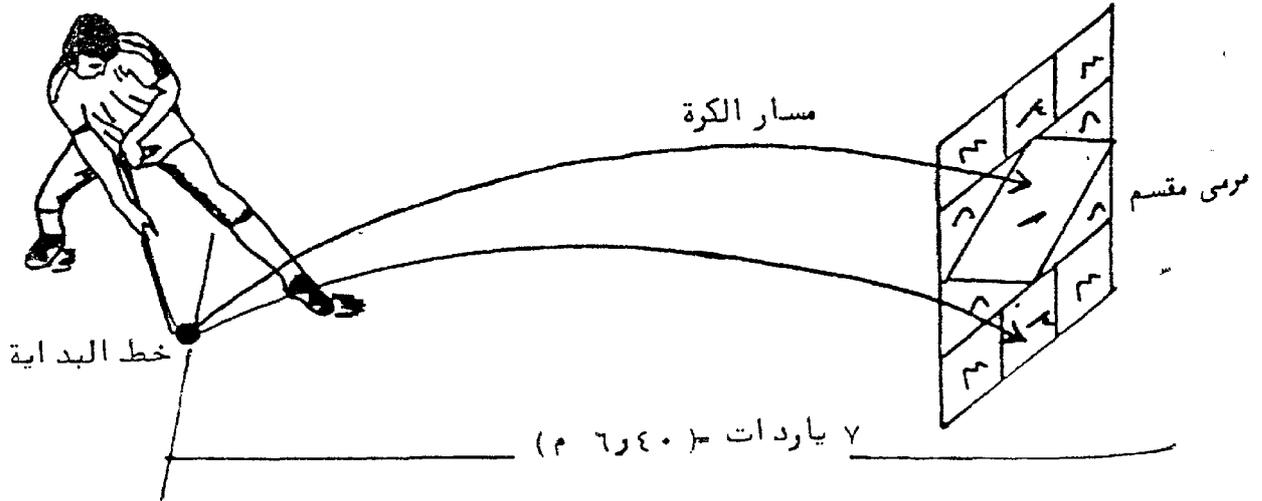
١٠/٢٣٣

## الاختبار الخامس

### اختبار لقياس دقة النظر

- انغرض من الاختبار : قياس دقة نظر الكرة
- الادوات المستخدمة : مرمى هوكى باتساع ٤ ياردة وارتفاعه ٧ قدم مقسم لاشكال مختلفة ، ١٠ كرات هوكى ، عصا هوكى ، حبال .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية الذى يبعد عن مرمى الهوكى المقسم بـ ٧ ياردات ( ٦,٤٠ م ) ومعه مضرب هوكى وعلى خط البداية يوجد ١٠ كرات هوكى موضوعة على صف واحد وعند رؤية اشارة البدء يقوم المختبر بنظر الـ ١٠ كرات هوكى الواحدة تلى الاخرى على المرمى المقسم مع مراعاة توزيع الدرجات بحيث يكون التقسيم الرابع يأخذ اعلى الدرجات يليه التقسيم الثالث ثم التقسيم الثانى فالتقسيم الاول . شكل (٥) .
- الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام اى مهارة غير مهارة النظر ، يعطى للمختبر لكل كرة محاولة واحدة فقط ، الكرة التى تخرج خارج التقسيم تعتبر محاولة فاشلة .
- التسجيل : تحسب الدرجات وفقا لاصابة المرمى فى ضوء التوزيع الموضوع وذلك للمحاولات المسموح بها .

رسم الاختبار :

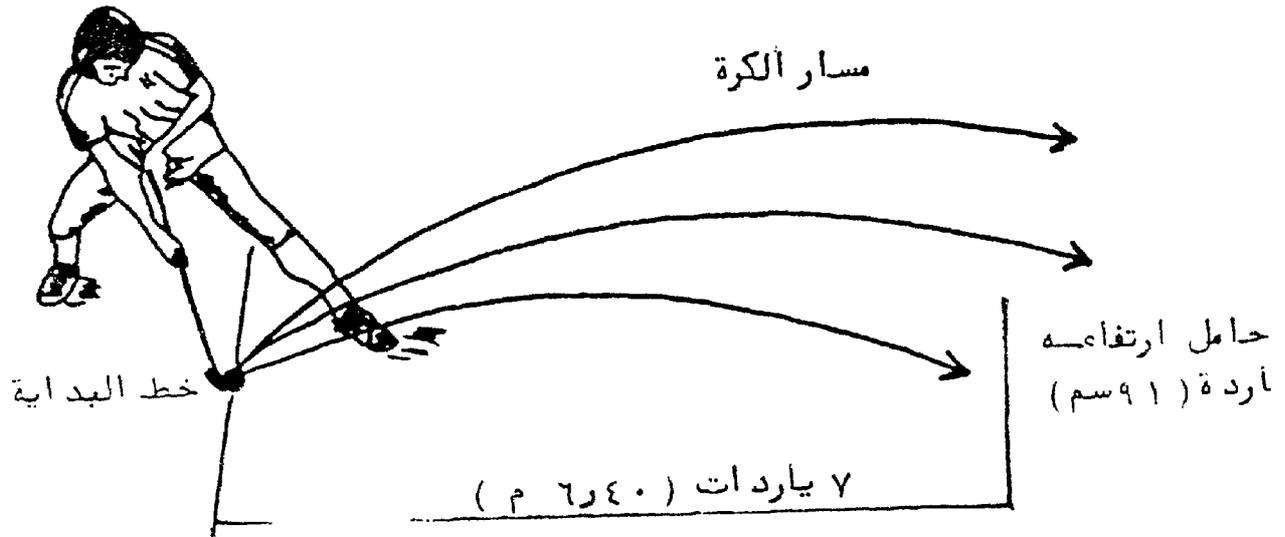


شكل (٥)

## اختبار لقياس سرعة نظر الكرة .

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة نظر الكرة .
- الادوات المستخدمة : ساعة ايقاف ، ٢٠ كرة هوكي ، عصا هوكي ، ارض ممهدة حامل ارتفاعه ٩١ سم .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية وامامة ٢٠ كرة هوكي موضوعة على صف واحد على خط البداية وعند رؤية اشارة البدء يقوم المختبر بنظر اكبر عدد ممكن من الكرات ٢٠ ثانية ، على أن تتخطى الكرة حامل ارتفاعه ياردة واحدة (٩١ سم) ، شكل (٦) .
- الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام اى مهارة النظر ، يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط و لا تحسب الكرة التي يتم نظرها بارتفاع اقل من ياردة واحدة (٩١ سم) والموضوعة على بعد ٧ ياردات (٦,٤٠ م) من خط البداية .
- التسجيل : يحسب عدد الكرات التي تم نظرها فى مدة ٢٠ ثانية والتي تتخطى ارتفاع واحد ياردة (٩١ سم) .

رسم الاختبار :



شكل (٦)

١٠/٢٣٥

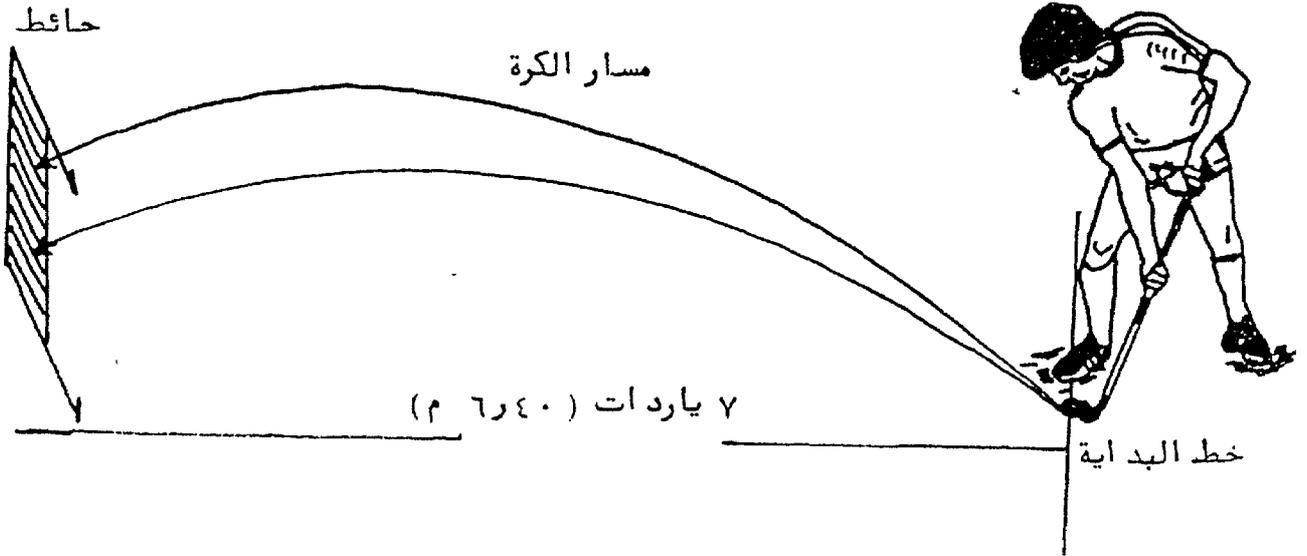
## الاختبار السابع

### مهارة الغرف

اختبار لقياس قوة الغرف

- الغرض من الاختبار : قياس قوة غرف الكرة .
- الادوات المستخدمة : حائط ، شريط قياس ، عصا هوكي ٣ كرة هوكي
- مواصفات الاداء : يقف المختبر على بعد ٧ ياردات ( ٦,٤٠ م ) من الحائط وامامه ثلاث كرات هوكي موضوعة على صف واحد على خط البداية وعند رؤية اشارة البدء يقوم المختبر بغرف الثلاث كرات الواحدة تلى الاخرى تجاه الحائط ، شكل (٧) .
- الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام اى مهارة غير مهارة غرف الكرة ، لا تحسب الكوة التى يتم غرفها بارتفاع يقل عن ١ ياردة ( ٩١سم ) على الحائط الذى يبعد عن خط البداية بـ ٧ ياردات ( ٦,٤٠ م )
- التسجيل : يسجل اعلى ارتفاع من المحاولات الثلاثة .

رسم الاختبار :



شكل (٧)

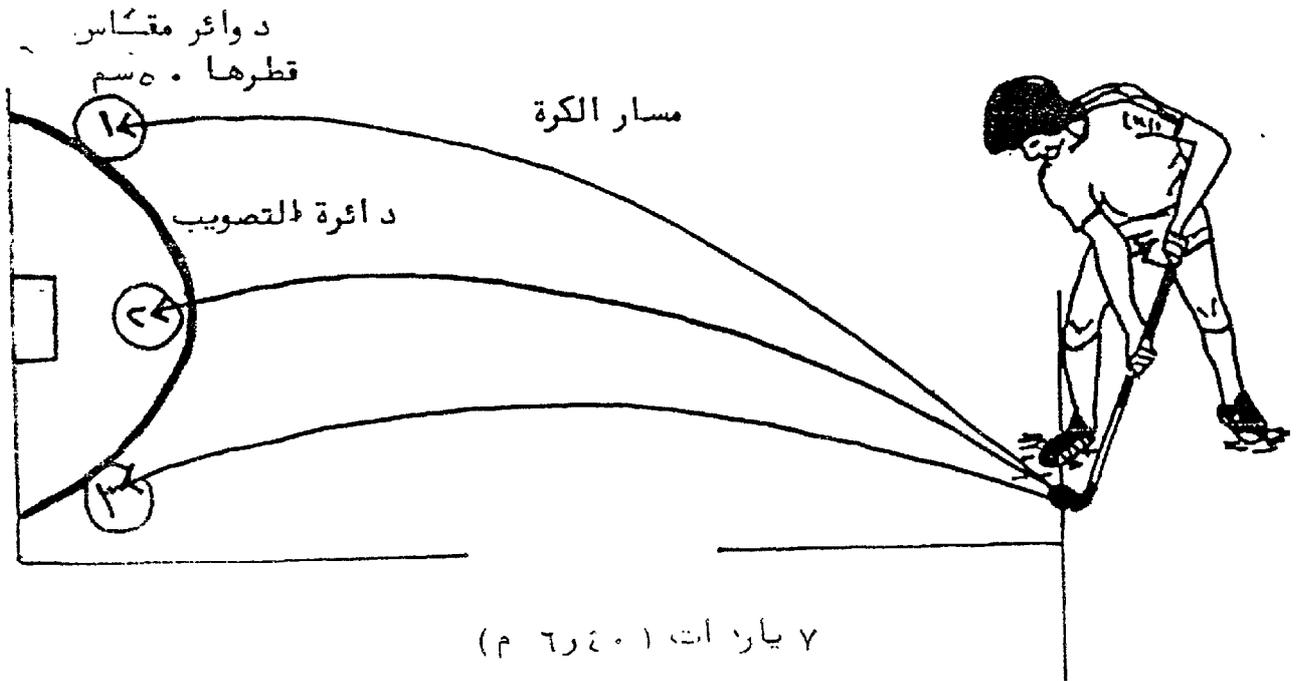
## الاختبار الثامن

١٠/٢٣٦

### - اختبار لقياس دقة بالغرف

- الغرض من الاختبار : قياس دقة غرف الكرة .
- الادوات المستخدمة : ملعب هوكي مخطط ، عصا هوكي ٣ كرة هوكي ، ٣ دوائر مرسومة قطرة كل منها ٥٠ سم ، شريط قياس .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر على بعد ٧ ياردات (٦,٤٠ م) من دائرة التصويب بملعب الهوكي وامامة ٣٠ كرة هوكي على صف واحد على خط واحد على خط البداية ويرسم على يسار ويمين دائرة التصويب دائرتان قطر كل منهما ٥٠ سم ودائرة ثالثة على نقطة الجداء بنفس القطر ، وعند رؤية اشارة البدء يقوم المختبر بغرف الثلاثين كرة هوكي الواحدة تلى الاخرى بواقع ١٠ كرات لكل دائرة وتوجه الكرات للدوائر التي يحددها له المحكم ، شكل (٨) .
- الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام اى مهارة غير مهارة الغرف ، ويعطى للمختبر محاولة واحدة لكل كرة .
- التسجيل : تقاس عدد الكرات الصحيحة من الثلاثين التي تم غرفها داخل الدوائر بالعدد .

رسم الاختبار :



شكل (٨)

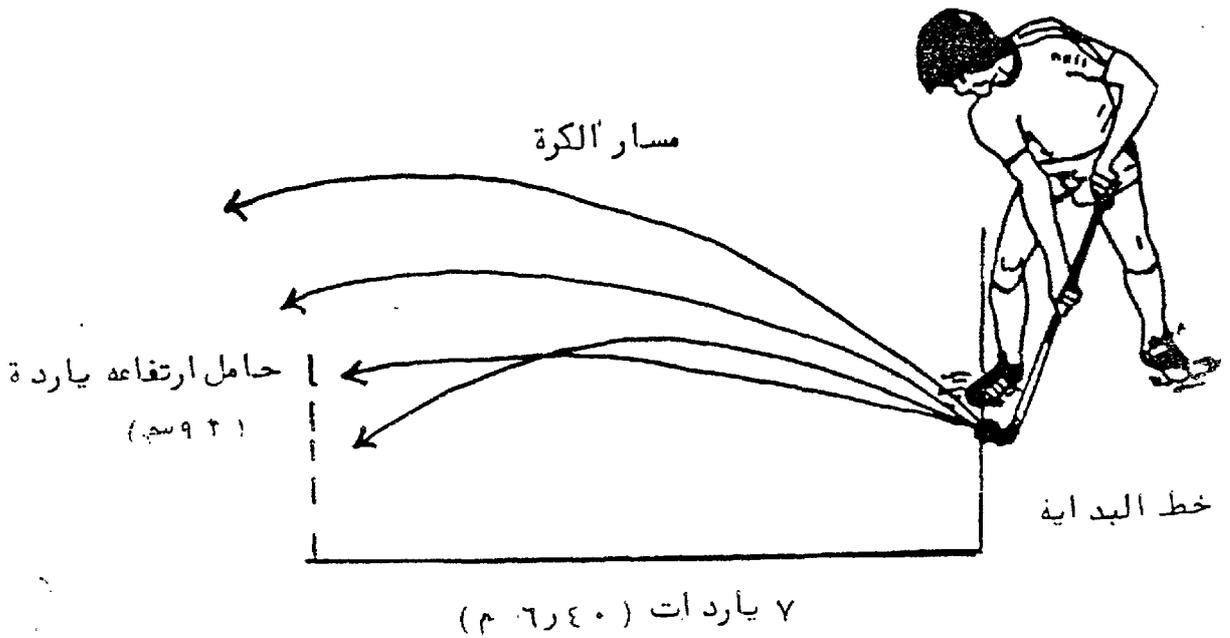
١٠/٢٣٧

## الاختبار التاسع

### اختبار لقياس سرعة الغرف

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة غرف الكرة .
- الادوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، عصا هوكي ، ٢٠ كرة هوكي ، مساحة من الارض الممهدة ، حامل ارتفاعه ١ ياردة (٩١سم) .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية وامامه (٢٠) كرة هوكي موضوعة على صف واحد على خط البداية وعند رؤية اشارة البدء يقوم المختبر بغرف كرات الهوكي الواحدة تلى الاخرى ، على أن تتخطى الكرة الحامل الذى يرتفع عن الارض بياردة واحدة والموضوع بعد ٧ ياردات (٦,٤٠ م) من خط البداية . شكل (٩) .
- الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام اى مهارة غير مهارة الغرف ، يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط ولا تحسب الكرة التى يتم غرفها بارتفاع يقل عن ١ ياردة (٩١سم) .
- التسجيل : يحسب عدد الكرات التى تم غرفها الناشئ فى مدة ٢٠ ثانية والتى تتخطى ارتفاع ياردة واحدة ، (٩١سم) .

رسم الاختبار :



شكل (٩)

مرفق ( ١١ )

**البرنامج التعليمى لتعلم بعض مهارات الهوكى بإستخدام أسلوب  
التطبيق الذاتى المتعدد المستويات**

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق التدريس

١١/٢٣٩

السيد الأستاذ الدكتور /

" تحية طيبة وبعد "

تقوم الباحثة / سالى محمد عبد الطيف بإجراء دراسة لنيل درجة ماجستير الفلسفة فى التربية الرياضية وعنوانها .

**" تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات علي تعلم بعض مهارات السلام والهوكى لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .**

وتتشرف الباحثة أن تستعين بأرائكم العلمية في البرنامج التعليمي المستخدم فى هذه الدراسة وتأثيره على تعلم بعض المهارات فى هوكى .

مع تحياتى وشكرا لتعاون سيادتكم معى  
والله الموفق

الباحثة

سالى محمد عبد اللطيف

١١/٢٤٠

أولاً: هدف البرنامج :

م	الهدف	الرأى	
		نعم	لا
	<p>هل توافق سيادتكم على أن يكون هدف البرنامج المقترح هو :</p> <p>تعلم مهارات دفع الكرة، نظر الكرة، غرف الكرة فى الهوكى لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا من خلال برنامج تعليمى باستخدام أسلوب التطبيق الذاتى المتعدد المستويات .</p> <p><b>ملحوظة:</b></p> <p>إذا كان المطلوب تعديل الهدف فما الهدف الذى ترى سيادتكم أنه مناسب لذلك البحث .</p>		

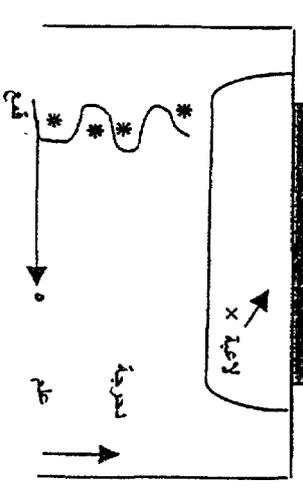
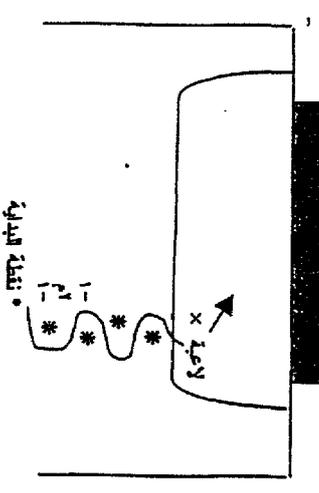
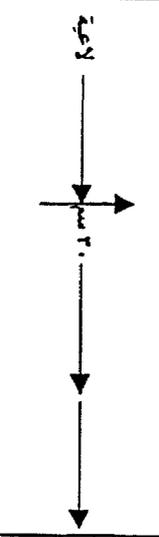
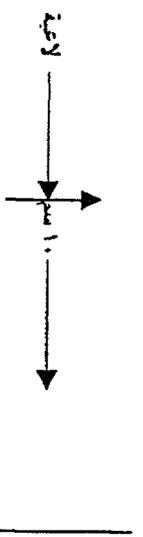
ثانياً: أغراض البرنامج :

م	الأغراض	
	الرأى	
	لا	نعم
		<p>هل توافق سيادتكم على أن أغراض البرنامج تتمثل فيما يلي:</p> <p>١ - أن تكتسب الطالبة (دفع الكرة - نظر الكرة - غرف الكرة) فى الهوكى .</p> <p>٢ - أن تتعرف الطالبة على أهمية انسيابية المراحل الفنية لمهارات (دفع الكرة - نظر الكرة - غرف الكرة) فى الهوكى .</p> <p>٣ - تنمية القدرة على إكتشاف الأخطاء بطريقة ذاتية والعمل على التخلص منها .</p> <p>٤ - أن تتعرف الطالبة على أهمية الممارسة الحركية المنظمة فى بناء الفرد .</p> <p>٥ - أن تتعود الطالبة على التجريب والانتباه والإدراك .</p> <p>٦ - أن تكتب الطالبة القدرة العقلية الناقدة .</p> <p>٧ - أن تمارس وتتعرف الطالبة على بعض أساليب تكنولوجيا التعلم فى التربية الرياضية .</p> <p>٨ - أن تتعود الطالبة على الملاحظة والتعبير الذاتى المبتكر .</p> <p>٩ - أن تكتسب الطالبة القدرة على التفكير العلمى المنظم .</p> <p>١٠ - أن تتفهم الطالبة طبيعة الأداء الصحيح للمهارات قيد البحث .</p> <p>١١ - أن تتفهم الطالبة العمل الهرمونى بين الجهازين العصبى والعضلى لإنتاج الحركات المناسبة .</p> <p><b>ملحوظة :</b></p> <p>إذا كان المطلوب إضافة بعض الأغراض فما هى تلك الأغراض التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث .</p>

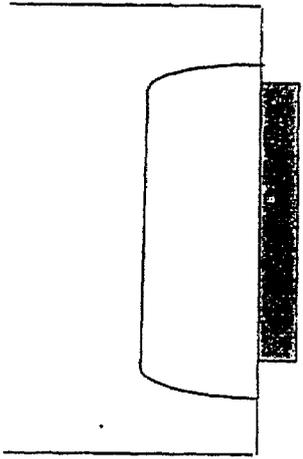
الم رأى	أسس البرنامج	م
	١ - مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة .	
	٢ - مراعاة أن تتناسب المهارات التى تدرس فى المنهج الدراسى بالكلية.	
	٣ - مرونة وفهم البرنامج وقبوله للتطبيق العملى.	
	٤ - إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل الطالبات فى وقت واحد .	
	٥ - مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .	
	٦ - حسن توزيع الحمل بين النشاط والراحة .	
	٧ - أن يناسب محتواه أهداف البرنامج .	
	٨ - مراعاة توفير المكان والإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج مع مراعاة الاهتمام بعوامل الأمان حرصاً على سلامة الطالبات .	
	٩ - مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب .	
	١٠ - مراعاة أن يحقق الشعور بالتشويق والسرور والتجديد .	
	١١ - أن تحقق محتويات البرنامج تكامل الشخصية من حيث علاقة الفرد مع ذاته وعلاقته مع الآخرين	
	ملحوظة :	
	إذا كان المطلوب إضافة بعض الأسس فما هى الأسس التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث .	

## ورقة العمل والمعيار الخاصة بتعدد المستويات

الزميل :	م : يخ :	
الموضوع الخاص "الدفع" Push	ضوع العام "هوكي"	
الأعمال التسلسل الحركي للمهارة	<p>ان متباعداً ياتساع الحوض ومشط القدم يشير للأمام وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي</p> 	<p>الايسر مواجه للمكان المراد وصول إليه.</p> <p>اليسرى تقبض على المضرب من أعلى اليمنى تقبض على المضرب من أسفل بعد قبضتين يد تقريباً.</p> <p>أما الجسم وتمثل رأس مثلث مع القدمين ناحية القدم اليسرى قليلاً.</p> <p>ترب مائل جهة القدم اليمنى ويصنع زاوية درجة مع الأرض والوجه المسطح ترب يشير جهة اليسار.</p>
		<p>اللاعب بعمل طعن (سوسته) مع الرجل ي وللجانب وبذلك ينتقل مركز ثقل الجسم ي ليضع على القدم اليمنى حتى يكتسب عب قوة دفع القدمين واليدين معا لاداء ارة كذلك حتى يستطيع اللاعب بالميل ضرب لاقصى درجة ممكنة تمكن من أداء ارة بسهولة</p>
		<p>ص من الكرة مع عمل متابعة بالمضرب دع</p>

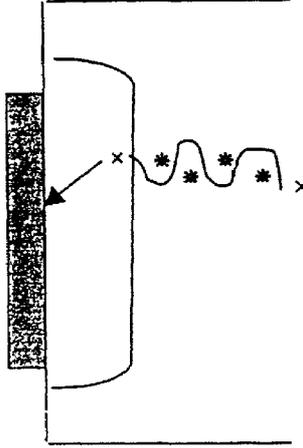
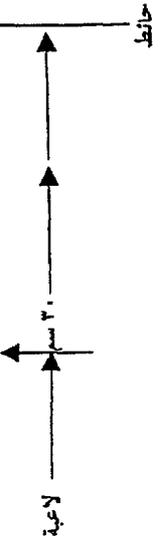
المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الاول	الأصناف
<p>مستوى ١</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الجري الزجراجي بين الكرات الطيبة (المسافة بين كل كرة والتي تليها م<sup>٢</sup>) يستخدم مهارة التقدم بالمحورة ثم التقدم بالذراع بين قمعين (المسافة بينهم م<sup>١</sup>) ثم الجري بالكرة باستخدام التقدم بالدرجة بين علمين (المسافة بينهم م<sup>١</sup>) ثم التصوير على الرمي باستخدام مهارة الدفع</li> </ul>  <p>مستوى ب</p> <p>الجرى الزجراجي بين الكرات الطيبة (المسافة بين كل كرة والتي تليها م<sup>١</sup>) يستخدم التقدم بالمحورة ثم التقدم بالذراع بين قمعين (المسافة بينهم م<sup>٢</sup>) ثم الجري بالكرة باستخدام التقدم بالدرجة بين علمين [المسافة بينهم م<sup>٢</sup>] ثم التصوير على الرمي باستخدام مهارة الدفع.</p> <p>مستوى جـ</p> <p>الجرى الزجراجي بين الكرات الطيبة المسافة بين كل كرة والتي تليها م<sup>٧</sup> يستخدم التقدم بالمحورة ثم التقدم بالذراع بين قمعين [المسافة بينهم م<sup>٣</sup>] ثم الجري بالكرة باستخدام التقدم بالدرجة بين علمين المسافة بينهم م<sup>٣</sup> ثم التصوير بالدفع.</p>	<p>مستوى ١</p> <p>الجرى الزجراجي بين الكرات الطيبة (المسافة بين كل كرة والتي تليها م<sup>٢</sup>) يستخدم التقدم بالمحورة ثم التصوير على الرمي بمهارة الدفع.</p>  <p>مستوى ب</p> <p>الجرى الزجراجي بين الكرات الطيبة [المسافة بين الكرة والتي تليها م<sup>١</sup>] يستخدم التقدم بالمحورة ثم التصوير على الرمي.</p> <p>مستوى جـ</p> <p>الجرى الزجراجي بين الكرات الطيبة [المسافة بينهما م<sup>١</sup>] يستخدم التقدم بالمحورة ثم التصوير على الرمي بمهارة الدفع.</p> <p>مستوى د</p> <p>الجرى الزجراجي بين الكرات الطيبة [المسافة بينها م<sup>٧</sup>] يستخدم التقدم بالمحورة ثم التصوير على الرمي بمهارة الدفع.</p>	<p>مستوى ١</p> <p>دفع الكرة من خلال حواجز ارتفاعها م<sup>٣</sup>.</p>  <p>مستوى ب</p> <p>دفع الكرة من خلال حواجز ارتفاعها م<sup>٢</sup>.</p>  <p>مستوى جـ</p> <p>دفع الكرة من خلال حواجز ارتفاعها م<sup>١</sup>.</p>  <p>مستوى د</p> <p>دفع الكرة من خلال حواجز ارتفاعها م<sup>٥</sup>.</p>	<p>مهارة التهديف بالدفع Push</p>

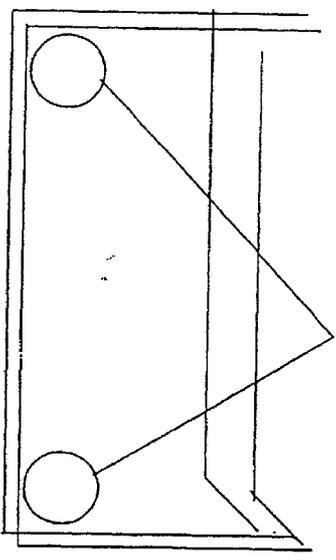
# مهارة التهديف بالقدم Push

الاتصال	المستوى الرابع	المستوى الخامس	
<p>مستوى ١</p> <p>عشرة كرات أمام المرسي يقوم اللاعب بتصويبهم على المرسي باستخدام مهارة دفع الكرة في زمن ١.٥ دقيقة.</p> <p>مستوى ٢</p> <p>عشرة كرات أمام المرسي يقوم اللاعب بتصويبهم على المرسي باستخدام مهارة دفع الكرة في زمن ٢.٠ دقيقة.</p> <p>مستوى ٣</p> <p>عشرة كرات أمام المرسي يقوم اللاعب بتصويبهم على المرسي باستخدام مهارة دفع الكرة في زمن ٢.٥ دقيقة.</p> <p>مستوى ٤</p> <p>عشرة كرات أمام المرسي يقوم اللاعب بتصويبهم على المرسي باستخدام مهارة دفع الكرة في زمن ٣.٠ دقيقة.</p>	<p>مستوى ١</p> <p>التصويب بمهارة دفع الكرة على المرسي من اتجاهات مختلفة</p>  <p>مستوى ٢</p> <p>التصويب بمهارة دفع الكرة على مرسي [عرضه ١٨سم] من اتجاهات مختلفة.</p> <p>مستوى ٣</p> <p>التصويب بمهارة دفع الكرة على مرسي [عرضه ٥٨سم] من اتجاهات مختلفة.</p> <p>مستوى ٤</p> <p>التصويب بمهارة دفع الكرة على مرسي [عرضه ٨٤سم] من اتجاهات مختلفة.</p>	<p>مستوى ١</p> <p>التصويب على صولجان باستخدام مهارة دفع الكرة من مسافة ١٠,٥</p> <p>مستوى ٢</p> <p>التصويب على صولجان باستخدام مهارة دفع الكرة من مسافة ١٠,٥</p>	

## "ورقة العمل والمهيار الخاصة بمتعدد المستويات"

<p>الاسم : التاريخ :</p>	<p>الموضوع العام "هوكي"</p>	<p>الزميل :</p>
<p>الموضوع الخاص " نظر الكرة " Flick</p>	<p>الاقدمان متباعدتان باتساع الحوض او اكثر قليلا ومسطح القدم يشير للامام. - نقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي والركبتين بهما انثناء خفيف والجذع مائل للامام ولأسفل. - الكتشف الايسر مواجه للمكان المراد وصول الكرة اليه. - النظر موزع بين الكرة والمكاه المراد وصول الكرة اليه. - اليد اليسرى تقبض على المضرب من أعلى واليد اليمنى تقبض على المضرب من أسفل وعلى بعد قبضتين. - الكرة امام الجسم وتصنع رأس مثلث مع القدمين. المضرب ملاصق للكرة والوجه المسطح للمضرب جهة اليسار ويشير للمكان المراد وصول الكرة اليه. يقوم اللاعب بنقل الجسم قليلا على القدم اليمنى وذلك لزيادة قوة دفع الكرة. يقوم اللاعب بعملية دفع للكرة عن طريق المضرب.</p>	<p>الاعمال</p>
<p>عمل متابعة بالمضرب للكرة بحيث يشير المضرب على المكان المراد وصول الكرة اليه.</p>	<p>الاعمال</p>	<p>الاعمال</p>

المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الاول												
<p>مستوى (أ)</p> <p>التصويب باستخدام مهارة نظر الكرة على حائط مقسم الى اجزاء [٢ - ٥ - ١٠ - ٧].</p> <p>المستوى (ب)</p> <p>التصويب باستخدام مهارة نظر الكرة على حائط مقسم الى اجزاء بترتيب [٣ - ٧ - ١١]</p> <table border="1" data-bbox="726 1556 917 2049"> <tr> <td>٤</td> <td>٣</td> <td>٢</td> <td>١</td> </tr> <tr> <td>٨</td> <td>٧</td> <td>٦</td> <td>٥</td> </tr> <tr> <td>١٢</td> <td>١١</td> <td>١٠</td> <td>٩</td> </tr> </table> <p>مستوى (ج)</p> <p>التصويب باستخدام مهارة نظر الكرة على حائط مقسم الى اجزاء بترتيب [٥ - ٦ - ٧ - ٨].</p> <p>مستوى (د)</p> <p>التصويب باستخدام مهارة نظر الكرة على حائط مقسم الى اجزاء بترتيب [٥ - ٦ - ٧ - ٨].</p>	٤	٣	٢	١	٨	٧	٦	٥	١٢	١١	١٠	٩	<p>مستوى (أ)</p> <p>التقدم بالمجاورة بين الكرات الطيبة [المسافة بين كل كرة والتي تليها م٢] ثم التصويب على المرمى باستخدام مهارة نظر الكرة.</p>  <p>مستوى (ب)</p> <p>التقدم بالمحاورة بين الكرات الطيبة [المسافة بين كل كرة والتي تليها م١,٥] ثم التصويب على المرمى باستخدام مهارة نظر الكرة.</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>التقدم بالمجاورة بين الكرات الطيبة [المسافة بين كل كرة والتي تليها م١] ثم التصويب بمهارة نظر الكرة.</p>	<p>مستوى (أ)</p> <p>نظر الكرة على أن تعبر الكرة الحاجز الموجود ارتفاعه ٣٠سم</p>  <p>مستوى (ب)</p> <p>نظر الكرة على أن تعبر الكرة حاجز ارتفاعه ٤٠ سم.</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>نظر الكرة على أن تعبر الكرة حاجز ارتفاعه ٦٠ سم.</p>
٤	٣	٢	١											
٨	٧	٦	٥											
١٢	١١	١٠	٩											

المستوى السادس	المستوى الخامس	المستوى الرابع
<p>التصويب على هدف مثبت في المرمى من مسافة ٧ ياردة [على أن يكون الهدف في المنتصف]</p>  <p>٧ ياردة</p> <p>مستوى (ب) التصويب على هدف مثبت في المرمى [على اليمين] من مسافة ٧ ياردة.</p> <p>مستوى (ج) التصويب على هدف مثبت في المرمى (على اليسار) من مسافة ٧ ياردة.</p>	<p>مستوى (أ) تصويب ١٠ كرات على المرمى بمهارة نظر الكرة في [٣ دقائق]</p> <p>مستوى (ب) تصويب ١٠ كرات على المرمى بمهارة نظر الكرة في ٢,٥ دقائق.</p> <p>مستوى (ج) تصويب ١٠ كرات على المرمى بمهارة نظر الكرة في ٢ دقيقة.</p> <p>مستوى (د) تصويب ١٠ كرات على المرمى بمهارة نظر الكرة في (١,٥ دقيقة).</p>	<p>مستوى (أ) التصويب ١٠ كرات على المرمى بمهارة نظر الكرة من مسافة ١,٥ م.</p> <p>مستوى (ب) التصويب ١٠ كرات على المرمى بمهارة نظر الكرة من مسافة ٢ م.</p> <p>مستوى (ج) التصويب ١٠ كرات على المرمى بمهارة نظر الكرة من مسافة ٣ م.</p>

## ورقة العمل والمعيار الخاصة بتمهيد المستويات

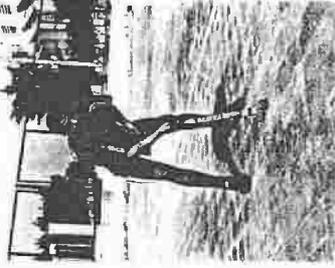
الزميل :

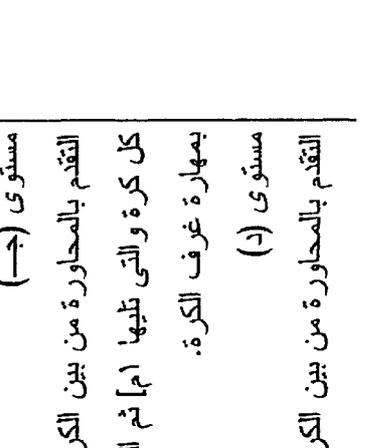
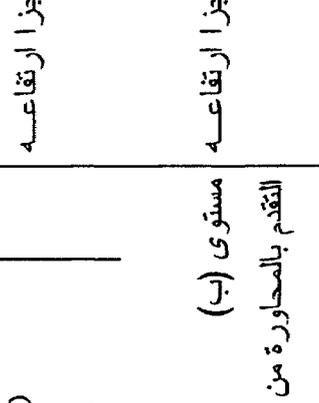
الاسم :

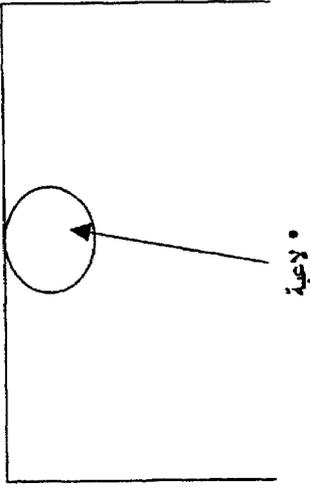
التاريخ :

الموضوع الخاص "أحر الكرة" (Scope)

الموضوع العام "هوكي"

الأعمال		<p>-القدم اليمنى أماما والقدم اليسرى خلفا بإتساع الحوض ونقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي</p> <p>-الصدر مواجه للمكان المراد وصول الكرة اليه.</p> <p>- النظر موزع بين الكرة والمكان المراد تمرير الكرة اليه.</p> <p>-اليدي اليسرى تقيض، على المضرب من أعلى واليمنى تقبض على المضرب من أسفل وتبعد من اليمسرى مسافة قبضتين يد تقريبا.</p> <p>- الوجه المسطح للمضرب مواجه للامام</p> <p>يقوم اللاعب بعمل حركة عكسية باليدين (حركة الجاروف)</p> <p>فأليد اليمنى تقوم بعزف الكرة من أسفل لأعلى</p> <p>واليسرى تقوم بحركة عكسية</p> <p>لأنسفل وذلك لضمان رفع الكرة من</p> <p>على الأرض ثم تتحد اليدين لرفع الكرة للأمام ولأعلى.</p>
		
		
		

المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الاول
<p>مستوى (أ)</p> <p>التصويب على دوائر مرسومة على الأرض أو (طواق) [قطر الدائرة ١م]</p> 	<p>مستوى (أ)</p> <p>التقم بالمحاورة من بين الكرات الطبية [المسافة بين كل كرة والتي تليها ٢م].</p> 	<p>مستوى (أ)</p> <p>غرف الكرة على أن تعبر حاجز على أن يكون [ارتفاع الحاجز ٦٠سم]</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>غرف الكرة على أن تعبر الكرة حاجز ارتفاعه [٧٠سم]</p> <p>مستوى (جـ)</p> <p>غرف الكرة على أن تعبر الكرة حاجز ارتفاعه [٧٥سم].</p> <p>مستوى (د)</p> <p>غرف الكرة على أن تعبر الكرة حاجز ارتفاعه [٨٠سم].</p>
<p>مستوى (ب)</p> <p>التصويب على دوائر مرسومة على الأرض [قطرها ٨٠سم]</p> <p>مستوى (جـ)</p> <p>التصويب على دوائر مرسومة على الأرض [قطرها ٦٠سم]</p> <p>مستوى (د)</p> <p>التصويب على دوائر مرسومة على الأرض [قطرها ٤٠سم]</p>	<p>مستوى (ب)</p> <p>التقدم بالمحاورة من بين الكرات الطبية [المسافة بين كل كرة والتي تليها ١,٥م] ثم التصويب على المرمى بمهارة غرف الكرة.</p> <p>مستوى (جـ)</p> <p>التقدم بالمحاورة من بين الكرات الطبية [المسافة بين كل كرة والتي تليها ١م] ثم التصويب على المرمى بمهارة غرف الكرة.</p> <p>مستوى (د)</p> <p>التقدم بالمحاورة من بين الكرات [المسافة بين كل كرة</p>	<p>مستوى (ب)</p> <p>التقدم بالمحاورة من بين الكرات الطبية [المسافة بين كل كرة والتي تليها ١,٥م] ثم التصويب على المرمى بمهارة غرف الكرة.</p> <p>مستوى (جـ)</p> <p>التقدم بالمحاورة من بين الكرات الطبية [المسافة بين كل كرة والتي تليها ١م] ثم التصويب على المرمى بمهارة غرف الكرة.</p> <p>مستوى (د)</p> <p>التقدم بالمحاورة من بين الكرات [المسافة بين كل كرة</p>

المستوى السادس	المستوى الخامس	المستوى الرابع
<p>مستوى (أ) أداء مهارة غرف الكرة لمسافة [٣ متر]</p> <p>مستوى (ب) أداء مهارة غرف الكرة لمسافة [٤م]</p> <p>مستوى (ج) أداء مهارة غرف الكرة لمسافة [٦م]</p> <p>مستوى (د) أداء مهارة غرف الكرة لمسافة [٨م]</p>	<p>مستوى (أ) تكرار المستوى السابق مع الربط بالزمن في (٤ دقيقة)</p> <p>مستوى (ب) تكرار المستوى السابق مع الربط بالزمن في [٣ دقائق]</p> <p>مستوى (ج) تكرار المستوى السابق مع الربط بالزمن في [٢ دقيقة]</p> <p>مستوى (د) تكرار المستوى السابق مع الربط بالزمن في [١ دقيقة]</p>	<p>مستوى (أ) تصويب ١٠ كرات على الهدف المثبت (الطوق) فسي المرمي [قطره ٦٠ سم]</p>  <p>مستوى (ب) تصويب ١٠ كرات على الهدف المثبت (الطوق) فسي المرمي [قطره ٥٠ سم]</p> <p>مستوى (ج) تصويب ١٠ كرات على الهدف المثبت (الطوق) فسي المرمي [قطره ٤٠ سم]</p> <p>مستوى (د) تصويب ١٠ كرات على الهدف المثبت (الطوق) فسي المرمي [قطره ٣٠ سم].</p>

١١/٢٥٢

**وابعاً : الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج :**

هل توافق سيادتكم على أن تكون الأدوات المستخدمة بالبرنامج التعليمي لتعلم مهارات دفع الكرة، نظر الكرة، غرف الكرة في الهوكي .

م	الأدوات	الرأى	
		نعم	لا
١ -	ملعب هوكى .		
٢ -	كرات هوكى .		
٣ -	مضارب هوكى .		
٤ -	شريط قياس .		
٥ -	ساعات إيقاف .		
٦ -	جهاز الميزان الطبى .		
٧ -	جهاز الديثاميتتر .		
٨ -	كرات طبية .		
٩ -	أسهم لاصقة .		
١٠ -	أعلام .		
١١ -	أحبال .		
	<b>ملحوظة :</b>		
	إذا كان المطلوب إضافة بعض الإمكانيات فما هى الإمكانيات التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث :		

١١/٢٥٣

**خامساً : زمن وحدة البرنامج :**

هل توافق سيادتكم على أن يكون زمن وحدة البرنامج من خلال زمن محاضرة الهوكي كمايلي:

م	زمن وحدة البرنامج	الرأى	
		نعم	لا
-	الأعمال الإدارية (٥)		
-	إحماء مرتبط بطبيعة النشاط . (٧)		
-	إعداد بدنى عام . (١٥)		
-	إعداد بدنى خاص . (٨)		
-	الوحدة التعليمية (البرنامج): (٨٠)		
-	الختام . (٥)		
	<b>ملحوظة :</b>		
-	الزمن المخصص للمحاضرة (١٢٠ ق).		
-	إذا كان المطلوب إضافة موضوعات أخرى للإطار العام للبرنامج أو الزمن فما هي تلك الموضوعات التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث .		

١١/٢٥٤

**سادسا : أساليب التقويم المقترح للبرنامج :**

الرى		أساليب التقويم	م
لا	نعم		
		<p>هل توافق سيادتكم على استخدام الاختبارات المهارية (المهارات الهوكى)، كأسلوب لتقويم البرنامج .</p> <p><b>ملحوظة:</b></p> <p>إذا كان المطلوب إضافة بعض أساليب التقويم فما هى تلك الأساليب التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لذلك البحث .</p>	

مرفق (١٢)

الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التطبيق الذاتى المتعدد المستويات  
لبعض المهارات الأساسية للهوكى

١٢/٢٥٦

## تعليم مهارة دفع الكرة الدرس الأول

الأهداف التعليمية :

١ - الهدف النفسى حركى :  
تعلم مهارة دفع الكرة .

٣ - الأدوات :

مضارب هوكى - كور هوكى .

## الدرس الأول:

## الأسبوع الأول:

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٠٠/١٠/٧

المهارة : الدفع Egarde

المحاضرة : الثالثة

الزمن : ١٢٠ق

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
مضارب هوكى	صف	خلع الملابس - أخذ الغياب كما هو متبع كما هو متبع كما هو متبع أولاً: المرحلة التمهيديّة : - القدمان متباعدتان بإتساع الحوض أو أكثر قليلاً . - مشطا القدم يشير للأمام . - ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوى . - الركبتين بهما بهما انثناء خفيف والجذع مائل للأمام ولأسفل . - الكتف الأيسر مواجه للمكان المراد وصول الكرة رليه . - النظر موزع بين الكرة والمكان المراد وصول الكرة إليه . - اليد اليسرى تقبض على المضرب من أعلى واليد اليمنى تقبض على المضرب من أسفل وعلى بعد قبضتين يد تقريباً من اليد اليسرى . - الكرة أمام الجسم وتصنع رأس مثلث مع القدمين . - المضرب ملاصق للكرة والوجه المسطح للمضرب جهة اليسار ويشير للمكان المراد وصول الكرة إليه .	٥ ٧ ١٥ ٨ ٨٠	الأول	- أعمال إدارية - إحماء - إعداد بدنى عام - إعداد بدنى خاص - البرنامج التعليمى
كور هوكى					

## الدرس الأول

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p><b>ثانياً: المرحلة الأساسية :</b></p> <p>- يقوم اللاعب بنقل الجسم قليلاً على القدم اليمنى وذلك لزيادة قوة دفع الكرة .</p> <p>- يقوم اللاعب بعملية دفع الكرة عن طريق المضرب مع عمل متابعة .</p> <p><b>ثالثاً: المرحلة النهائية :</b></p> <p>عمل متابعة بالمضرب للكرة بحيث يشير المضرب على المكان المراد وصول الكرة إليه.</p> <p>تمرينات هادئة .</p>	٥	الأول	تابع البرنامج التعليمي
					الختام

١٢/٢٥٩

## تعليم مهارة دفع الكرة الدرس الثاني

الأهداف التعليمية :

١ - الهدف النفسى حركى :

تعليم مهارة دفع الكرة .

٣ - الأدوات :

مضارب هوكى - كور هوكى - كرات طبية - حواجز - أقماع - أعلام .

## الدرس الثاني:

## الأسبوع الثاني:

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٠٠/١٠/١٤

المحاضرة : الثالثة

الزمن : ١٢٠ ق

المهارة : تابع دفع الكرة

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		خلع الملابس - أخذ الغياب	٥	الأول	- أعمال إدارية
		كما هو متبع	٧		- إجماء
		كما هو متبع	١٥		- إعداد بدنى عام
		كما هو متبع	٨		- إعداد بدنى خاص
		المستوى الأول	٨٠		- البرنامج التعليمي
مضارب		مستوى (أ)			
هوكى	صفوف	- دفع الكرة من خلال حواجز ارتفاعها ٣٠ سم .			
كورهوكى		مستوى (ب)			
حواجز		دفع الكرة من خلال حواجز ارتفاعها ٢٠ سم			
		مستوى (ج)			
		دفع الكرة من خلال حواجز ارتفاع ١٠ سم			
		مستوى (د)			
		دفع الكرة من خلال حواجز ارتفاعها ٥ سم			
		المستوى الثاني:			
		مستوى (أ)			
كرات	صفوف	الجرى الزجاجى بين الكرات الطبية (المسافة			
طبية		بين كل كرة والتي تليها ٢م) بإستخدام			
		التقدم بالمحاورة ثم التصويب على المرمى			
		بمهارة الدفع .			
		مستوى (ب)			
		الجرى الزجاجى بين الكرات الطبية			
		(المسافة بين الكرة والتي تليها ٥م)			
		بإستخدام التقدم بالمحاورة ثم التصويب			
		على المرمى .			

## الدرس الثانى

أجزاء الدرس	الدرس	الزمن	محتوى الدرس	التشكيل	الأدوات
تابع البرنامج التعليمى	الثانى		<p>مستوى (ج)</p> <p>الجرى الزجراجى بين الكرات الطبية (المسافة بينهما ١م) باستخدام التقدم بالمحاورة ثم التصويب على المرمى بمهارة الدفع .</p> <p>مستوى (د)</p> <p>الجرى الزجراجى بين الكرات الطبية (المسافة بينهما ٧٥ سم) باستخدام التقدم بالمحاورة ثم التصويب على المرمى بمهارة الدفع .</p> <p>المستوى الثالث :</p> <p>مستوى (أ)</p>	ص	كرات طبية أقماع أعلام
			<p>الجرى الزجراجى بين الكرات الطبية (المسافة بين كل كرة والتي تليها ٢م) باستخدام مهارة التقدم بالمحاورة ثم الدفع بين قمعين (المسافة بينهما ١م) ثم الجرى بالكرة باستخدام التقدم بالدرجة بين علمين (المسافة بينهم ١م) ثم التصويب على المرمى باستخدام مهارة الدفع .</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>الجرى الزجراجى بين الكرات الطبية (المسافة بين كل كرة والتي تليها ١٥م) باستخدام التقدم بالمحاورة ثم الدفع بين قمعين (المسافة بينهم ٢م) ثم الجرى بالكرة باستخدام التقدم بالدرجة بين علمين (المسافة بينهم ٢م) ثم التصويب على المرمى باستخدام مهارة الدفع .</p>		

## الدرس الثانى

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p>مستوى (ج)</p> <p>الجرى الزجاجى بين الكرات الطبية لمسافة بين كل كرة والتي تليها ٧٥ سم) باستخدام التقدم بالمحاورة ثم التقدم بالدفع بين قمعين (المسافة بينهم ٣ سم) ثم الجرى بالكرة باستخدام التقدم بالدحرجة بين علمين المسافة بينهم ٣م ثم التصويب بالدفع .</p> <p><b>المستوى الرابع :</b></p> <p>مستوى (أ).</p> <p>عشرة كرات أمام المرمى يقوم اللاعب بتصويبهم على المرمى باستخدام مهارة دفع الكرة فى زمن ١٥ دقيقة .</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>عشرة كرات أمام المرمى يقوم اللاعب بتصويبهم على المرمى باستخدام مهارة دفع الكرة فى زمن (١ دقيقة) .</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>عشرة كرات أمام المرمى يقوم اللاعب بتصويبهم على المرمى باستخدام مهارة دفع الكرة فى زمن (٥٠ ثانية) .</p> <p>مستوى (د)</p> <p>عشرة كرات أمام المرمى يقوم اللاعب بتصويبهم على المرمى باستخدام مهارة دفع الكرة فى زمن (٢٠ ثانية) .</p> <p><b>المستوى الخامس:</b></p> <p>مستوى (أ)</p>		الثانى	تابع البرنامج التعليمى
كرات هوكى	صف				

## الدرس الثانى

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		التصويب بمهارة دفع الكرة على المرمى من اتجاهات مختلفة . مستوى (ج)		الثانى	تابع البرنامج التعليمى
		التصويب بمهارة دفع الكرة على مرمى (عرضه ٥٨ سم) من اتجاهات مختلفة . مستوى (د)			
		التصويب بمهارة دفع الكرة على مرمى (عرضه ٤٨ سم) إلى اتجاهات مختلفة . المستوى السادس : مستوى (أ)			
صولجان	صف	التصويب على صولجان باستخدام مهارة دفع الكرة من مسافة ١ م . مستوى (ب)			
		التصويب على صولجان باستخدام مهارة دفع الكرة من مسافة ١٥ م تمرينات تهيئة .	٥		الختام

١٢/٢٦٤

## تعليم مهارة نظر الكرة فى الهوكى الدرس الثالث

الأهداف التعليمية :

١ - الهدف النفسى حركى :  
تعلم مهارة نظر الكرة .

٣ - الأدوات :

مضارب هوكى - كور هوكى - حواجز - كرات طبية .

## الدرس الثالث:

## الأسبوع الثالث:

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٠١/١٠/٢١

المهارة : نظر الكرة Filck

المحاضرة : الثالثة

الزمن : ١٢٠ ق

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		خلع الملابس - أخذ الغياب	٥	الثالث	- أعمال إدارية
		كما هو متبع	٧		- إحماء
		كما هو متبع	١٥		- إعداد بدنى عام
		كما هو متبع	٨		- إعداد بدنى خاص
		المرحلة التمهيدية .	٨٠		- البرنامج التعليمي
		- القدمان متباعدتان بإتساع الحوض أو أكثر قليلاً ومشاط القدم للأمام.			
		- ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوى والركبتين بهما اثثناء خفيف الجذر مائل للأمام ولأسفل قليلاً .			
		- الكتف الأيسر مواجه للمكان المراد وصول الكرة إليه .			
		- النظر موزع بين الكرة والمكان المراد وصول الكرة إليه .			
		- اليد اليسرى تقبض على المضرب من أعلى واليد اليمنى تقبض على المضرب من أسفل وعلي بعد قبضتين يد تقريباً .			
		- الكرة أمام الجسم وتمثلت رأس مثلث مع القدمين وقيل ناحية القدم اليسرى قليلاً.			
		- المضرب مائل جهة القدم اليمنى ويصنع زاوية ٤٥ درجة مع الأرض والوجه المسطح للمضرب يشير إلى جهة اليسار وأقصى انحناء للمضرب تحت الكرة .			

### الدرس الثالث

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p><b>المرحلة الأساسية :</b></p> <p>يقوم اللاعب بعمل طعنى (سوسته) على الرجل اليمنى وللجانب وبذلك ينتقل مركز ثقل الجسم الأكبر ليقع على القدم اليمنى حتى يكتسب اللاعب قوة دفع القدمين واليدين معاً لأداء المهارة كذلك حتى يستطيع اللاعب بالميل بالمضرب لأقصى درجة ممكنة تمكنه من أداء المهارة بسهولة .</p> <p><b>المرحلة النهائية :</b></p> <p>التخلص من الكرة مع عمل متابعة بالمضرب والجذع .</p> <p>تمرينات تهدئة .</p>	٥	الثالث	<p>تابع البرنامج التعليمى</p> <p>الختام</p>

١٢/٢٦٧

## تعليم مهارة نظر الكرة الدرس الرابع

الأهداف التعليمية :

١ - الهدف النفسى حركى :  
تعلم مهارة نظر الكرة .

٣ - الأدوات :

مضارب هوكى - كور هوكى .

الدرس الرابع :

الأسبوع الرابع:

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٠٠/١٠/٢٨

المهارة : تابع نظر الكرة .

المحاضرة : الثالثة

الزمن : ١٢٠ ق

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		خلع الملابس - أخذ الغياب	٥	الرابع	- أعمال إدارية
		كما هو متبع	٧		- الإحماء
		كما هو متبع	١٥		- إعداد بدنى عام
		كما هو متبع	٨		- إعداد بدنى خاص
		<b>المستوى الأول:</b>	٨٠		- البرنامج التعليمي
		مستوى (أ)			
حواجز	صف	نظر الكرة على أن تعبر الكرة الحاجز الموجود (ارتفاعه ٣٠ سم) مستوى (ب)			
		نظر الكرة على أن تعبر الكرة حاجز ارتفاعه (٤٠ سم) مستوى (ج)			
		نظر الكرة على أن تعبر الكرة حاجز ارتفاعه (٦٠ سم) المستوى الثانى: مستوى (أ)			
كرات طبية	صف	التقدم بالمحاورة بين الكرات الطبية (المسافة بين بين كل كرة ٢م) ثم التصويب على المرمى باستخدام مهارة نظر الكرة . مستوى (ب)			
		التقدم بالمحاورة بين الكرات الطبية (المسافة بين كل كرة ١٥م) ثم التصويب على المرمى باستخدام مهارة نظر الكرة . مستوى (ج)			
		التقدم بالمحاورة بين الكرات الطبية (المسافة بين كل كرة ١م) ثم التصويب باستخدام مهارة نظر الكرة .			

## الدرس الرابع

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p>مستوى (ج)</p> <p>التقدم بالمحاورة بين الكرات الطيبة (المسافة بين كل كرة ٢م) ثم التصويب باستخدام مهارة نظر الكرة .</p> <p><b>المستوى الثالث :</b></p> <p>مستوى (أ)</p> <p>التصويب باستخدام مهارة نظر الكرة على حائط مقسم إلى أجزاء (٢-٥ - ١٠ - ٧)</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>التصويب باستخدام مهارة نظر الكرة على حائط مقسم إلى أجزاء بترتيب (٣-٧-١١) .</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>التصويب باستخدام مهارة نظر الكرة على حائط مقسم إلى أجزاء بترتيب (٩-٦-١١-٨) .</p> <p>مستوى (د)</p> <p>التصويب باستخدام مهارة نظر الكرة على حائط مقسم إلى أجزاء بترتيب (٥-٦-٧-٨) .</p> <p><b>المستوى الرابع:</b></p> <p>مستوى (أ)</p> <p>التصويب ١٠ كرات على المرمى بمهارة نظر الكرة من مسافة ١٥ م .</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>التصويب ١٠ كرات على المرمى بمهارة نظر الكرة من مسافة ٢م .</p> <p>مستوى (ج)</p>		الرابع	تابع البرنامج التعليمي

## الدرس الرابع

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
كرات هوكي		<p>التصويب ١٠ كرات على المرمى بمهارة نظر الكرة من مسافة ٣ م . المستوى الخامس: مستوى (أ)</p> <p>تصويب ١٠ كرات على المرمى نظر الكرة في (٣ دقائق) . مستوى (ب)</p> <p>تصويب ١٠ كرات على المرمى بمهارة نظر الكرة في (٢٥ ق) . مستوى (ج)</p> <p>تصويب ١٠ كرات على المرمى بمهارة نظر الكرة في (٢ ق) مستوى (د)</p> <p>تصويب ١٠ كرات على المرمى بمهارة نظر الكرة في (١٥ ق) . المستوى السادس : مستوى (أ)</p> <p>التصويب على هدف مثبت في المرمى من مسافة ٧ ياردة على أن يكون الهدف في المنتصف . مستوى (ب)</p> <p>التصويب على هدف مثبت في المرمى (على اليمين) من مسافة ٧ ياردة . مستوى (ج)</p> <p>التصويب على هدف مثبت في المرمى (على اليسار) من مسافة ٧ ياردة . تمرينات تهدئة .</p>	٥	الرابع	تابع البرنامج التعليمي
					الختام

١٢/٢٧١

## تعليم مهارة غرف الكرة الدرس الخامس

الآهداف التعليمية :

١ - الهدف النفسى حركى :  
تعلم مهارة غرف الكرة .

٣ - الأدوات :

مضارب هوكى - كور هوكى - حواجز - كور طبية .

الدرس الخامس:

الأسبوع الخامس:

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٠٠/١١/٤

المهارة : غرف الكرة Scoop

المحاضرة : الثالثة

الزمن : ١٢٠ ق .

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p>خلع الملابس - أخذ الغياب  كما هو متبع  كما هو متبع  كما هو متبع  المرحلة التمهيديّة :</p> <p>- القدم اليمنى أماماً والقدم اليسرى خلفاً  باتساع الحوض .  - ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي  - مشط القدم اليمنى يشير للأمام  وعمودي على القدم اليسرى .  - الركبتين بهما اثناء خفيف والجذع مائل  للأمام ولأسفل قليلاً .  - الصدر مواجه للمكان المراد ووصل الكرة  إليه .  - النظر موزع بين الكرة والمكان المراد  تقرير الكرة إليه .  - اليد اليسرى تقبض على المضرب من  أعلى واليمنى تقتضى على المضرب من  أسفل وتبعد عن اليسرى مسافة قبضتين يد  تقريباً .  - الوجه المسطح للمضرب مواجه للأمام  والمضرب مائل للخلف على الأرض بزاوية  ٤٥ درجة وتحت الكرة مباشرة .  - الكرة موازية لمشط القدم اليمنى ولداخل  الجسم (أمام القدم اليسرى الخلفية) .</p>	<p>٥ ٧ ١٥ ٨ ٨٠</p>	الخامس	<p>- أعمال إدارية  - إحماء  - إعداد بدنى عام  - إعداد بدنى خاص  - البرنامج التعليمي</p>

## الدرس الخامس

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p><b>المرحلة الأساسية :</b></p> <p>يقوم اللاعب بعمل حركة عكسية باليدين (حركة الجاروف) .</p> <p>فاليدين اليمنى تقوم بعزف الكرة من أسفل لأعلى واليد اليسرى تقوم بحركة عكسية لأسفل وذلك لضمان رفع الكرة من على الأرض ثم تتحد اليدين لرفع الكرة للأمام والأعلى .</p> <p><b>المرحلة النهائية :</b></p> <p>عمل متابعة للكرة بالمضرب .</p> <p>تمرينات تهدئة .</p>	٥	الخامس	<p>تابع البرنامج التعليمي</p> <p>الختام</p>

١٢/٢٧٤

## تعليم مهارة غرف الكرة الدرس السادس

الآهداف التعليمية :

١ - الهدف النفسى حركى :

تعلم مهارة غرف الكرة .

٣ - الأدوات :

مضارب هوكى - كور هوكى .

## الدرس السادس:

## الأسبوع السادس:

اليوم : السبت

التاريخ : ٢٠٠٠/١١/١١

المهارة : تابع غرف الكرة .

المحاضرة : الثالثة

الزمن : ١٢٠ ق .

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		خلع الملابس - أخذ الغياب	٥	السادس	- أعمال إدارية
		كما هو متبع	٧		- إحماء
		كما هو متبع	١٥		- إعداد بدنى عام
		كما هو متبع	٨		- إعداد بدنى خاص
		<b>المستوى الأول:</b>	٨٠		- البرنامج التعليمي
		مستوى (أ)			
		- غرف الكرة على أن تعبر حاجز على أن يكون (ارتفاع الحاجز ٦٠ سم) .			
		مستوى (ب)			
		غرف الكرة على أن تعبر الكرة حاجز ارتفاعه (٧٠ سم) .			
		مستوى (ج)			
		غرف الكرة على أن تعبر الكرة حاجز ارتفاعه (٧٥ سم) .			
		مستوى (د)			
		غرف الكرة على أن تعبر الكرة حاجز ارتفاعه (٨٠ سم) .			
		<b>المستوى الثانى:</b>			
		مستوى (أ)			
		التقدم بالمحاورة من بين الكرات الطبيعية (المسافة بين الكرة والتي تليها ٢م) ثم التصويب على المرمى بمهارة غرف الكرة .			
		مستوى (ب)			
		التقدم بالمحاورة من بين الكرات الطبيعية (المسافة بين الكرة والتي تليها ١.٥م) ثم التصويب على المرمى بمهارة غرف الكرة .			

## الدرس السادس

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
كرات طبيية	صف	<p>مستوى (ج)</p> <p>التقدم بالمحاورة من بين الكرات الطبيية (المسافة بين كل كرة والتي تليها ١ م) ثم التصويب على المرمى بمهارة غرف الكرة . مستوى (د) .</p> <p>التقدم بالمحاورة من بين الكرات (المسافة بين كل كرة والتي تليها ٧٥ سم) ثم التصويب بمهارة غرف الكرة .</p> <p><b>المستوى الثالث:</b> مستوى (أ)</p>		السادس	تابع البرنامج التعليمي
أطواق	صف	<p>التصويب على دوائر مرسومة على الأرض (أطواق) قطر الدائرة (م) .</p> <p>مستوى (ب) .</p> <p>التصويب على دوائر مرسومة على الأرض ٨٠ سم .</p> <p>مستوى (ج) .</p> <p>التصويب على دوائر مرسومة على الأرض قطرها ٦٠ سم .</p> <p>مستوى (د)</p> <p>التصويب على دوائر مرسومة على الأرض قطرها ٤٠ سم .</p> <p><b>المستوى الرابع:</b> مستوى (أ)</p>			
كرات هوكي		<p>تصويب ١٠ كرات على الهدف المثبت (الطوق) فى المرمى (قطره ٦٠ سم) .</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>تصويب ١٠ كرات على الهدف المثبت فى الرمى (قطره ٥٠ سم) .</p>			

## الدرس السادس

الأدوات	التشكيل	محتوى الدرس	الزمن	الدرس	أجزاء الدرس
		<p>مستوى (ج)</p> <p>تصويب ١٠ كرات على الهدف المثبت فى المرمى (قطره ٤٠ سم) .</p> <p>مستوى (د)</p> <p>تصويب ١٠ كرات على الهدف المثبت فى المرمى (قطره ٣٠ سم) .</p> <p><b>المستوى الخامس:</b></p> <p>المستوى (أ)</p> <p>تكرار المستوى السابق مع الربط بالزمن فى (٤ ق).</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>تكرار المستوى السابق مع الربط بالزمن فى (٣ ق).</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>تكرار المستوى السابق مع الربط بالزمن فى (٢٠ ق) .</p> <p>مستوى (د)</p> <p>تكرار المستوى السابق مع الربط بالزمن فى (١٠ ق) .</p> <p><b>المستوى السادس:</b></p> <p>مستوى (أ)</p> <p>أداء مهارة غرف الكرة لمسافة (٣م)</p> <p>مستوى (ب)</p> <p>أداء مهارة غرف الكرة لمسافة (٤م) .</p> <p>مستوى (ج)</p> <p>أداء مهارة غرف الكرة لمسافة (٦ م) .</p> <p>مستوى (د)</p> <p>أداء مهارة غرف الكرة لمسافة (٨م) .</p> <p>تمرينات هادئة .</p>	٥	السادس	<p>تابع البرنامج التعليمى</p> <p>الختام</p>

مرفق (١٣)

اسماء لجنة تقييم مستوى الاداء المهارى لسلاح

المسلسل	الاسم	الدرجة العلمية	الكلية التابع لها
	د. مجدى شندى	مدرس	كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
	د. عبير عبد المنعم	مدرس	كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
	د. السيد سامى	مدرس	كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

مرفق ( ١٤ )

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى عناصر اللياقة البدنية الخاصة  
بالمهارات الأساسية المختارة للمبارزة والاختبارات البدنية المرشحة  
لقياس المتغيرات البدنية

الاستاذ الدكتور/

نحية طيبة وبعد ،،

تقوم الباحثة باعداد بحث للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية  
وموضوعها : تأثير برنامج تعليمى مقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتى  
المتعدد المستويات على تعلم بعض مهارات السلاح والهوكى لدى طالبات  
كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

وقد اختارت الباحثة المهارات الاساسية الآتية ( وضع التحفز، التقدم للامام، التقهقر  
للخلف، الطعن) ولما كانت عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمبارزة هى (المرونة - التوازن-  
القوة - الرشاقة- الجلد الدورى- الجلد العضلى- التوافق - القدرة - السرعة- الدقة )..  
لذا تقوم الباحثة بوضع استمارة تتطلب تحديد العناصر البدنية التى ترتبط بالمهارات  
الاساسية المختارة قيد البحث، وكذلك الاختبارات البدنية المرشحة لقياس المتغيرات  
البدنية، ورأى سيادتكم فى تحديد هذه العناصر وترشيح اختبار لكل عنصر.

ولسيادتكم خالص شكرى وتقديرى

الباحثة

١٤/٢٧٩

ارتباط عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات  
الاساسية المختارة فى المبارزة والاختبارات البدنية  
المرشحة لقياس العناصر البدنية

م	عناصر اللياقة البدنية للمبارزة	هام جداً	هام	غير هام	الاختبار المرشح لقياس العنصر
١	المرونة				
٢	التوازن				
٣	القوة				
٤	الرشاقة				
٥	الجلد العضلى				
٦	قدرة عضلات الرجل				
٧	الجلد الدورى				
٨	التوافق				
٩	السرعة				
١٠	قدرة عضلات الذراعين				

مرفق (١٥)

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى عناصر اللياقة البدنية الخاصة  
بالمهارات الأساسية المختارة للهوكى والاختبارات البدنية المرشحة  
لقياس المتغيرات البدنية

الاستاذ الدكتور/

نجية طيبة وبعد ،،

تقوم الباحثة باعداد بحث للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية  
وموضوعه : تأثير برنامج تعليمى مقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتى  
المتعدد المستويات على تعلم بعض مهارات السلاح والهوكى لدى طالبات  
كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

وقد اختارت الباحثة المهارات الاساسية الآتية ( دفع الكرة، نظر الكرة ، غرف الكرة)  
ولما كانت عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالهوكى هى (السرعة، الرشاقة، القدرة العضلية،  
التحمل، الجلد العضلى، المرونة ، التوافق ، التوازن ، الدقة ، قوة عضلية ).

لذا تقوم الباحثة بوضع استمارة تتطلب تحديد العناصر البدنية التى ترتبط بالمهارات  
الاساسية المختارة قيد البحث، وكذلك الاختبارات البدنية المرشحة لقياس المتغيرات  
البدنية، ورأى سيادتكم فى تحديد هذه العناصر وترشيح اختبار لكل عنصر.

ولسيادتكم خالص شكرى وتقديرى

الباحثة

١٥/٢٨١

ارتباط عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات  
الاساسية المختارة فى الهوكى والاختبارات البدنية  
المرشحة لقياس العناصر البدنية

م	عناصر اللياقة البدنية للهوكى	هام جداً	هام	غير هام	الاختيار المرشح لقياس العنصر
١	سرعة				
٢	رشاقة				
٣	قدرة عضلية				
٤	تحمل				
٥	الجلد العضلى				
٦	المرونة				
٧	التوافق				
٨	التوازن				
٩	الدقة				
١٠	قوة عضلية				

مرفق (١٦) تاريخ القياسات القبلية وتطبيق البرنامج والقياسات البعدية

قياس قبلي	تطبيق البرنامج	قياس بعدي
سلام :	من: ٢٠٠١/٢/١٠ إلى: ٢٠٠١/٤/٤ (٨ أسابيع)	٢٠٠١/٤/٥
هوكي :	من: ٢٠٠٠/١٠/٧ إلى: ٢٠٠٠/١١/١٦ (٦ أسابيع)	من: ٢٠٠٠/١١/٢٠ وحتى: ٢٠٠٠/١١/٢٢

**ملخص البحث باللغة العربية**  
**مستخلص البحث باللغة العربية**  
**ملخص البحث باللغة الإنجليزية**  
**مستخلص البحث باللغة الإنجليزية**

**ملخص البحث باللغة العربية**  
**لرسالة الماجستير المقدمة من الباحثة**  
**سالي محمد محمد عبد اللطيف**  
**كلية التربية الرياضية**  
**جامعة طنطا**  
**وموضوعها**

**تأثير برنامج تعليمي مقترح**

باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات علي تعلم بعض مهارات السلاح والهوكي لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

**\* المقدمة ومشكلة البحث :**

يتميز العصر الذي نعيش فيه بدافع علمي يكاد يكون ثوريا في كثير من جنباته يؤثر في كيانه تأثير بالغ الحدود يتصف بالحركة السريعة في تطوره وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة في اهدافة وأسلوب وانتاجه .

تلعب العملية التعليمية دورا مهما في مستقبل الأمم المتطلعة إلى التقدم ومن هنا وجهت الدولة جهودها وإمكاناتها للارتقاء بكل ما يتعلق بالعملية التعليمية ويمر التعليم الآن في مصر بفترة تطوير تفرضها طبيعة العصر ، مما يستلزم فيها تغيير المناهج الدراسية وأهدافها وطرائقها ووسائلها فالتعليم اليوم يعتمد علي تحويل حقائق العلم إلى ممارسة وسلوك حياة ، فان التعليم يتأثر إلى حد كبير بطرق التدريس التي يتبعها المعلم ، ولذا فان العلم الذي يقوم علي أساس من التجريب والتطبيق ينتقل أثره اسهل واسرع من التعلم الذي يلقن به المتعلم فقط وقد ظهرت أساليب جديدة في طرق التدريس تساعد علي نقل مركز النشاط في عملية التعلم من المادة الدراسية إلى المتعلم وتساعد علي توجيه الطالب لاكتساب المهارات الأساسية للتعلم الذاتي ، ويتوقف مدي انتشار رياضة المبارزة ورياضة الهوكي علي معرفة الطرق والأساليب والوسائل العملية الصحيحة لتعليمها لكي نصل بالطالب المبتدئ في كليات التربية الرياضية إلى الدرجة التي يتسطيع عندها الأداء بالشكل السليم وبالإضافة إلى ما سبق فلقد لاحظت الباحثة أثناء تدريسها لمادتي السلاح والهوكي ان هناك أسلوب واحد للتدريس وهو الأسلوب التقليدي ( المتبع )

الذي يعتمد علي مصدر واحد للمعرفة وهو الشرح من جانب المعلم يتبعة عرض للنموذج دون ادني مشاركة فعلية للمتعلمين في الموقف التعليمي ومن هذا المنطق تمثلت مشكلة البحث في محاولة التعرف علي مدي فاعلية استخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات علي تعلم بعض المهارات الأساسية في السلاح والهوكي لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

من منطلق الاهتمام بالأساليب الحديثة في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية وفي إطار ما تسعى إليه الدولة من تطوير لمختلف جوانب التعليم بما فيه كليات التربية الرياضية .

#### \* هدف البحث :

١ - يهدف إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات لتعلم :

أ - مهارات السلاح المختارة والمتمثلة في ( وضع التحفز - التقدم للأمام - التقهقر للخلف - الطعن ) .

ب - مهارات الهوكي المختارة والمتمثلة في ( دفع الكرة - نظر الكرة - غرف الكرة ) .

٢ - التعرف علي تأثير أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات علي المستوي المهاري في كل من مهارات :

أ - السلاح ( وضع التحفز - التقدم للأمام - التقهقر للخلف - الطعن )

ب - الهوكي ( دفع الكرة - نظر الكرة - غرف الكرة ) لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

#### \* فروض البحث :

١ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم مهارات كل من السلاح والهوكي لصالح القياس البعدي .

٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في تعلم مهارات كل من السلاح والهوكي لصالح القياس البعدي .

٣ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم مهارات كل من السلاح والهوكي لصالح المجموعتين التجريبيتين .

٤ - توجد فروق في معدلات التغير " نسبة التحسن " بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارات كل من السلاح والهوكي لصالح المجموعتين التجريبيتين .

## \* منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث مع إجراء القياسات القبلية البعدية علي ثلاث مجموعات اثنان تجريبيتين والثالثة ضابطة

## \* مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع هذا البحث طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا وذلك في العام الجامعي ٢٠٠٠/٢٠٠١م وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددهن (٨٤) طالبة من مجتمع البحث الذي بلغ عددهن (٢١٠) طالبة بنسبة مئوية قدرها ٤٠% من المجتمع .

## \* أدوات البحث :

### – الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ١ – جهاز ستاميتر لقياس الأطوال .
- ٢ – ميزان طبي .
- ٣ – شريط قياس مسافات .
- ٤ – مكعب من الخشب طول ضلعه ٥٠ سم لقياس المرونة .
- ٥ – كرة طبية زنة ٣ كيلو جرام .
- ٦ – سلاح شيش " عاده " قبضة بلجيكي .
- ٧ – مضارب هوكي ، كرات هوكي .
- ٨ – قامت الباحثة بوضع البرنامج التعليمي الخاص بتعلم المهارات قيد البحث للسلاح والهوكي .

### – إجراء التجربة الأساسية (السلام) :

قامت الباحثة بتطبيق التجربة الأساسية للبحث علي المجموعتين التجريبيتين الأولى باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات والضابطة باستخدام الطريقة التقليدية المتمثلة في الشرح واعطاء النموذج وقد تم تنفيذ التجربة في الفترة من : ١٠/٢/٢٠٠١م إلى : ٤/٤/٢٠٠١م بواقع وحده أسبوعيا وبلغ زمن الدرس ١٢٠ دقيقة .

### – إجراء التجربة الأساسية (الهوكي) :

قامت الباحثة بتطبيق التجربة الأساسية للبحث علي المجموعتين التجريبيتين الثانية باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات والضابطة باستخدام

الطريقة التقليدية المتمثلة في الشرح واعطاء النموذج وقد تم تنفيذ التجربة في الفترة من : ٢٠٠٠/١٠/٧م إلى : ٢٠٠٠/١١/١٦ م .

#### - المعالجات الإحصائية :

قامت الباحثة بمعالجة البيانات من خلال المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط لبيرسون ، معامل الالتواء  
اختبار ت

#### \* نتائج البحث :

#### أولا : الاستنتاجات :

١ - الطريقة التقليدية ( المتبعة ) لها تأثير إيجابي علي تحسن

المستوي المهاري للطالبات في تعلم :

أ - مهارات السلاح المختارة

ب - مهارات الهوكي المختارة لدي المجموعة الضابطة ولكن

بدرجة أقل من التجريبية .

٢ - أن استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات كان لها

تأثيرا إيجابيا فعلا علي تعلم :

أ - المهارات الأساسية المختارة للمبارزة بسلاح الشيش .

ب - المهارات الأساسية المختارة لرياضة الهوكي .

#### ثانيا : التوصيات :

١ - التركيز علي أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في

تعلم :

أ - مهارات المبارزة بسلاح الشيش المذكورة في هذه الدراسة.

ب - مهارات رياضة الهوكي .

٢ - تطبيق الأسلوب المقترح علي المهارات الأخرى التي لم ترد

في هذه الدراسة .

٣- إدخال أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات ضمن محتوى مقرر طرق

التدريس بكليات التربية الرياضية .

٤- الاهتمام بأسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في تعلم مهارات

الأنشطة الرياضية بمراحل التعليم المختلفة .

٥- تدريب المتعلمين ( الطالبات ) علي استخدام المستحدث من أساليب التعليم

لتمكنهم من تطوير تدريسهم إلى الأفضل .

المستخلص

عنوان البحث :

تأثير برنامج تعليمي مقترح

باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات علي تعلم بعض مهارات السلام

والهوكي لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

للباحثة / سالي محمد محمد عبد اللطيف

التعليم يتأثر إلى حد كبير بطرق التدريس التي يتبعها المعلم ولذا فان التعلم الذي يلقن به المتعلم فقط ، وقد ظهرت أساليب جديدة في طرق التدريس تساعد علي نقل مركز ا لنشاط في عملية التعلم من المادة الدراسية إلى المتعلم وتساعد علي توجيه الطالب لاكتساب المهارات الأساسية للتعلم الذاتي .

ويتوقف مدي انتشار رياضة المبارزة علي معرفة الطرق والأساليب والوسائل العملية الصحيحة لتعليمها لكي نصل بالطالب المبتدئ علي الدرجة التي يستطيع عندها الأداء بشكل سليم ، بالإضافة ألي أن الباحثة قد لاحظت أثناء تدريسها لمادتي السلاح والهوكي أن هناك أسلوب واحد للتدريس وهو الأسلوب التقليدي ( المتبع ) الذي يعتمد علي مصدر واحد للمعرفة ويهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات لتعلم:

- مهارات السلاح المختارة والمتمثلة في ( وضع التحفز - التقدم للإمام - التفهقر للخلف - الطعن ) .
- مهارات الهوكي المختارة والمتمثلة في ( دفع الكرة - نظر الكرة - غرف الكرة ) .
- التعرف علي تأثير أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات علي المستوي المهاري في كل من مهارات:

- السلام ( وضع التحفز - التقدم للإمام - التفهقر للخلف - الطعن ) .

- الهوكي ( دفع الكرة - نظر الكرة - غرف الكرة ) لدي طالبات كلية

التربية الرياضية جامعة طنطا .

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي مستخدمة التصميم التجريبي القبلي والبُعدي باستخدام مجموعتين تجريبيتين ، ومجموعة ضابطة وكانت العينة طالبات الفرقة

الأولى وبلغ عددهن (٨٤) طالبة ، وقد قامت الباحثة بتصميم البرنامج التعليمي الخاص بتعلم المهارات قيد البحث.للسلاح والهوكي ، وقد قامت الباحثة بتطبيق ت جربة السلاح من : ٢٠٠١/٢/١٠م إلى:٢٠٠١/٤/٤م ، وكذلك بتطبيق تجربة الهوكي من : ٢٠٠٠/١٠/٧م إلى ٢٠٠٠/١١/١٦م .

وقد تم التوصل إلى أن استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات كان لها تأثيرا إيجابيا فعلا علي تعلم المهارات الأساسية المختارة للمبارزة بسلاح الشيش ، والمهارات الأساسية المختارة لرياضة الهوكي ، وكذلك أن استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات كان افضل من طريقة التعليم التقليدية المتمثلة في الشرح اللفظي واداء النموذج من المعلم في تعلم المهارات الأساسية المختارة للمبارزة بسلاح الشيش ، المهارات الأساسية المختارة لرياضة الهوكي .

Faculty of physical education  
Teaching Methods And curriculums department

The effects of a suggested educational program using multi-level self-application style on learning some skills of fencing and hockey to female students of physical education collage .

**ATHESIS PRESENTED BY**

**Sally M. MOHAMED ABD ELATEF**

Demonstrator at teaching Methods and curriculums physical education department

From among the needs of acquiring the master degree in physical education

**Supervisors**

Prof. Dr.  
**IBRAHEEM NABIL ABDEL AZIZ**  
Prof. in dept. sport training and  
Head of combats dept.  
Faculty of physical education for men  
Helwan University

Prof. Dr.  
**AMAL EL ZOGHBY EL SAID**  
Assistant Prof. of TEACHING  
and curriculums dept .  
Faculty of physical education  
Tanta university

**Dr. GAMAL SALAMA**  
Dr. at teaching Method  
And curriculums dept.  
Faculty of physical education  
Tanta University.

2001

A summary  
of  
An M.A. Thesis  
By  
*Sally M.M. Abdel Latif*  
Faculty of physical education  
Tanta University

### **TITLE OF THESIS**

The effects of a suggested educational program using multi-level self-application style on learning some skills of fencing and hockey to female students of physical education collage .

Introduction and the thesis problem:

The time in which we live is characterized with a scientific motivation which seems to be rebellion in a lot of its aspects and which affects greatly in the time. this effect can be described with its rapid movement in developing, in its new attitudes that occur to it, and the modern ideas in its aims techniques and productions.

The educational process plays a great role in the developing countries future. Therefore, the government has directed all its efforts and possibilities to develop everything relating to educational process.

Education in Egypt sees nowadays a developing period imposed by the nature of the age. this period needs changing the educational curriculums, their aims, methods, and techniques. That's because education nowadays depends on changing the scientific facts into practice and behaviors in life.

Education is always affected greatly with the teaching methods that the teacher uses. Thus, Education that depends on experimental basics and application affects easier and more rapid than that which depends on recitation only . There have been new teaching methods which helps in t4ransfering the activity point of educational subjects to the learner and in directing the learned to acquire the basic skills of the self learning.

The level of widespread of fencing and hockey depends on knowing the methods, techniques, and the strategies of the best process to reach the best degree in the skill for students in the faculty of physical education. Add to that, that the researcher noted that during the teaching of the weapon and hockey skills, there is only one technique in teaching - namely the traditional technique which depends on only one source for knowledge. namely the teacher's explanation followed by showing the model without any actual charity of learners during the educational striation. From here, the issue of the thesis has been formed in

an attempt to know how effective is the multi level, self application technique on learnign the major skills in fencing an Hockey for students in the faculty of physical education, and all this happens .

according to the importance of applying the modern techniques in teaching the major skills in sports, and during what is done by the government within such field.

Thesis Aim:

1-The thesis aims at designing a suggested educational program using the multi levels self application techniques:

- The chosen fencing skills such as (stand by forwardness, backwardness and hitting with the weapex.
- The chosen Hochey skills such as (pushing the ball, throwing the ball, and carrying it).

2- Knowing the effect of the multi-level, self application technique on the skill level in every skill:

- The fencing (stand by - forwardness - backward ness, and hitting with the weapon.
- The Hockey (pushing the ball, throwing it and carrying it) for students in the faculty of physical

Education, Tanta University.

### **Thesis Assumptions:**

- 1-There are many differences between the pre- and post - measurements for the first group in learning both of the skills of Hockey and fencing in the sake of the post- measurement .
- 2-There are many differences between the pre-and post- measurements for the two experimental groups in learning both of the skills of Hockey and fencing in the sake of the post - measurement.
- 3-There are many differences among the post - measurements for the experimental groups and the first group in learning both of the skills of Hockey and weapon in the sake of the two experimental groups
- 4-There are some differences in change rates "The development rate among the post measurements for the experimental groups and the first group in learning both of the skills of Hockey and fencing in the sake of the two experimental groups.

### **Thesis Approach:**

The researcher used the experimental approach because it is suitable for the nature of this thesis, beside using the pre-and post-measurements on 3 groups - two experimental and one is first group.

## **Thesis Methods :**

The sets and methods used in the thesis are :

- Stametre set for measuring lengths
- Medical scales.
- A wire for measuring distances.
- A cube of wood with a 50 O.M side for measuring the flexibility.
- A medical ball that weighs 3 K.G.
- A normal eapon with a pelgium hand.
- Hockey rackets and Hockey balls.
- The researcher put the educational program concerning teaching the skills we speak about for the weapon and Hockey.

Applying the Main experimetns (fencing).

The researcher applied the main experiment on the first experimental group using the Multi-level, self-application technique and on th esecond group using the treaditional way, namely the explanation and giving the model. The experiment has been applied in the period from 10-2-2001 to 4-4-2001 in one unit a week. the time of the lesson is 120 minutes.

Applying the main experiment (Hockey)

The researcher applied the main experiment on the second experimental group using the multilevel, self application

technique and the first group using the traditional way, namely the explanation and giving the model. The experiment has been applied in the period from 7/10/2000 to 16/11/2000.

### **Statistical treatments:**

The researcher has treated the information within the statistical treatments as follows:

- Mathematical average
- Ratio Deviation
- Person's relative factor
- Twisting factor
- Tests. The researcher used the computer in the statistical analysis using spss program.

Thesis findings:

1-The results :

1-The followed traditional method has a positive effect on improving the skill level for student in learning:

A-The chosen fencing skills

B-The chosen Hockey skills

2-Using the Multi level, self - application technique has an effective positive effect on learning :

A-The main skills chosen in fighting with fencing

B-The main skills chosen in Hockey

3-Using the Multi level self - application technique was more effective than using the traditional way, namely explanation and giving the model in :

a-the main skills chosen in fighting with fencing

b-The main skills chosen in Hockey.

## **2-RECOMMENDATION:**

1-Concentrating on the Multi level, self , application technique in learning

a- The mentioned fighting skills.

b-the Hockey skills.

2-Applying the suggested program on the other skills which haven't been mentioned in this study.

3-Involving the Multi level, self application technique with in the teaching curriculum in the faculty of physical education.

4-Giving more importance to the Multi - level, self, application technique in learning the sports activity skills in the educational stages.

5-Training the learners on using the modern of teaching techniques to enable them to develop their learning.

## **Asummary**

### **Thesis Title:**

**The effects of a suggested educational program using multi-level self-application style on learning some skills of fencing and hockey to female students of physical education collidge .**

**By**

**Sally M.M. Abde- latif**

**Learning is affected greatly by teaching methade which the teacher use. So, learning which uses recitation only isn't good. Theve have been some new techniques helping in transfcring the point of activily in eduecation process from the subject to the learner and in directing the learner towards a cquiring the main skills of self learning.**

**The level of cuidespread of fighting and hockey sports depend on knowing the methods, techniques, and the strategies of the best process to reach the best degree in penforming the skill for shudents in the feculty of physical education. Add to that, that the researcher noted that during teaching the hockey and fencing skills, there is only on technique in teaching- namely, the traditional technique which depends on only one source of knowledge. The thesis aims at designing a suggested educational program using the multi-levely self-application technique in learning:**

**the choosen tbctey skills suchas (pushing the ball, throwing the ball, and carrying it).**

- Knowing the effects of the multi-level, self-application technique on the skill level in every skill:
- The fencing (stand by-forwardness-beack-wardness, and hitting with the weapon).
- The Hockey (pushing the ball, throwing it, and carrying it) for students in the faculty of physical education. Tanta University.

The researcher has used the experimental method using the pre-and post-experimental using upom two experimental groups and a first group.

The sample was the students of the faculty of physical education, first year. They were 84 student.

The researcher has evaluateel the educational program conceming the skills teaching within this thesis for weapon and Hockey. The experient has been applied from 10-2-2001 to 4-4-2001 in fencing and from 7-10-2000 to 10-11-2000.

It has become clear that using the multi-level, self – application has a positive effect on learning the major skills chosen for hockey, And also that using this technique is better than using the traditional methods- nomely the oral explanation and presenting the model by the teacher in learning the major skills chosen for fighting with the fencing and the major skills chosen for the hockey sport.